تصویر ابو عبدالرحمن الکردي

تضمین سلامتی با تغذیه سالم

دانش تغذیه

مترجم : کاظم فائقی

برگزیده از کتابهای فرانسه و انگلیسی





شامل :

رژیم لاغری
کلسترول خون
داشتن شکم صاف
پیشگیری از سرطان
تنظیم سایزهای بدن
جلوگیری از پیری زودرس
و ...







دانش تغذیه

و

رژیم لاغری ـ تنظیم سایزهای بدن
تغذیه برای زیبایی پوست ـ سوزاندان چربیهای بدن
تغذیه به جای دارو ـ غذاهایی برای شادابی
داشتن شکم صاف و ...

برگزیده از منابع انگلیسی و فرانسوی

ترجمه ی: کاظم فائقی

سرشناسه : فا ئقی ، کا ظم ، ۱۳۱۳ ،گردآورنده ومترجم ،
عنوان وپدیدآور : دا نش تغذیه و رژیم لاغری تنظیم سایزهای بدن برای زیبایی پوست.../ (گردآوری) و ترجمه کا ظم فا ئقی.
مشخصات نشر : تهران: زرقلم، ۱۳۸۵ .
مشخصات ظا هری : ۳۶۰ص : مصور؛۲۵×۱۷ س. م
شا بک : ۹۷۸ -۹۶۴ - ۶۹۵۳ - ۸۹ -۵
۹۶۴ -۶۹۵۳- ۸۹ -۱
یاداشت : فیپا
یاداشت : کتاب حاضر برگزیده از منا بع ا نگلیسی وفرا نسوی است .
موضوع : تغذیه
رده بندی کنگره : ۱۳۸۵ ۲د۱۶ ف / RA۷۸۴
رده بندی دیویی : ۶۱۲/۳
شماره کتا بخا نه ملی : ۳۴۱۹۹ – ۸۵ م

بنام خدا

دفتر انتشارات زرقلم – تبریز(۰۴۱۱)
تلفن : ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس : ۵۵۵۳۶۹۹ همراه : ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶

نام کتاب : دانش تغذیه و ... (برگزیده از جدیدترین کتابهای فرانسه و انگلیسی)
مترجم: کاظم فائقی **ناشر:** انتشارات زرقلم
چاپ: میهن **سال: ۱۳۹۰** **چاپ سوم**
تعداد صفحه: ۳۶۰ **تیراژ: ۲۰۰۰ جلد** **قطع:** وزیری
قیمت : ۶۵۰۰۰ ریال
شابک : ۹۷۸ -۹٦٤ - ٦۹٥۳ - ۸۹ -٥
۹٦٤ -٦۹٥۳- ۸۹ -۱

****



منابع:

300 RECETTES CULINAIRES POUR MAIGRIR
PLANT FAMILIES
LES PLANTES MEDICIANALES
FOOD FOR LIFE
LES SALADES LAROUSSE
500 NOUVELLES RECETTES POUR MAIGRIR

****

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات زرقلم

www.zargalam.com info@zargalam.com

فهرست مطالب

بسمه تعالی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

شماره
تاریخ
پیوست

باید کتاب همواره مسأله اصلی در جمهوری اسلامی باقی بماند
حضرت آیةالله خامنه‌ای

مؤلف ارجمند
مترجم
استاد کاظم فائقی

آنجا که حضرت حق به قلم و محصول قلم سوگند یاد می‌کند، قدر و منزلت خاندان اهل قلم، جایگاهی ملکوتی و عرشی می‌یابد. پس تکریم و بزرگداشت اهل قلم به مصداق نبوی شریف، تشکر از پروردگار است و این واجبی است بزرگ که خود اصل واجبات است.

پرواز دلنواز همهمه اندیشه شما بر بلندای آسمان پرفروغ فرهنگ ایران عزیز، نوید رشد و شکوفایی در نخلستان کتاب است.

ضمن قدردانی از شما عضو محترم خانواده قلم که در سال گذشته اثر یا آثار ارزنده‌ای به فرهنگ کشور اسلامیمان عرضه کرده‌اید، امیدواریم در سال جاری و سالهای آتی نیز جامعه کتابخوان را از ثمره قلم خود بهره‌مند گردانید.

علیرضا برازش
معاون امور فرهنگی

جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

لوح تقدیر

جناب آقای کاظم فائقی

این لوح تقدیر به پاس کوشش‌های ارزنده و سازنده شما در تدوین مجموعه کتاب‌های پیام‌آوران در ادبیات زیبا و دوست‌داشتنی برای نوجوانان اهدا می‌شود.

قدردانی از نویسندگان و مؤلفان کتاب در دوره تعلیم و تربیت، بزرگداشت علم و فرهنگ تلقی می‌شود. امید است نسل کنونی نوجوانان ایران با مطالعه کتاب‌های مفید و پرمایه از فرهنگ و ادب به سوی آینده‌ای روشن و امیدبخش گام بردارد.

توفیق روزافزون شما را در خدمت به فرهنگ و ادب این نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران از خدای متعال خواستارم.

[illegible]
معاون وزیر و رئیس سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

و چرا دانش تغذیه و رژیم لاغری؟

خواننده ی عزیز: از اینکه کتاب «دانش تغذیه و رژیم لاغری» را برای مطالعه انتخاب کرده اید، از شما متشکرم. من یقین دارم، که شما این کتاب را برای وقت گذرانی و سرگرمی مطالعه نمی کنید، و مسلماً به دلایل دیگری آن را برگزیده اید. در این صورت آیا به من اجازه می دهید، که از شما بپرسم: چرا این کتاب را می خوانید؟!

شاید شما انتظار این پرسش را از طرف نویسنده ی کتاب نداشتید، و به این جهت آمادگی لازم را برای دادن یک پاسخ صریح و روشن در این زمینه را ندارید. امّا اگر چند سطر زیر را از اوّل تا آخر به دقت بخوانید، آن وقت پاسخ قطعی و واضحی به پرسش من خواهید داد، و از انتخاب این کتاب برای مطالعه خوشحال خواهید شد.

شما در قرن بیست و یکم زندگی می کنید، قرنی که سالها پیش در آن انسان پای در کره ی ماه نهاده، و اکنون در آستانه ی سفر به کره ی مریخ است. شما در دورانی زندگی می کنید، که بشر از تمدن پیشرفته ای برخوردار است. شما هر گاه که بخواهید، پیچ رادیو را می چرخانید، تا از آخرین رویدادهای جهان در چند ساعت اخیر باخبر شوید. و هر گاه که اراده کنید، در صفحه ی تلویزیون شاهد صحنه هایی از حوادث مختلف می شوید، که هزاران کیلومتر دور از محل زندگی شما به وقوع می پیوندد. با تلفن همراه از اعماق یک جنگل و یا دامنه ی یک کوه، با هر کس که بخواهید، از ورای اقیانوس ها تماس برقرار می کنید.

شما در عصری زندگی می کنید، که انواع وسایل نقلیه ی عمومی و شخصی آماده اند، تا شما را از محل زندگی تان به هر شهری که مورد نظر شماست، منتقل سازند. و اگر مقصد شما شهر یا کشوری دور دست است، هواپیماهای غول پیکر آماده اند، که به خدمت شما در آیند، و در کمترین مدت از فراز ابرها شما را به مقصدتان برسانند. در دوره ای زندگی می کنید، که ماشین به جای شما شخم می زند، درو می کند، چکش می زند، رنده می کند، سوهان می زند، کانال کشی را به عهده می گیرد، پارچه می بافد و ... و حتی اعمال پیچیده ریاضی را انجام می دهد!

برای اینکه فرق دیروز و امروز را بهتر درک کنید، کافی است که یک لحظه زندگی در دوران های گذشته را در نظرتان مجسم کنید: پدران شما از صبح تا شب مدام تلاش می کردند، به دنبال شکار کوه ها و بیابان ها را پشت سر می گذاشتند. در دل کوه به دست خود غار می کندند، تا آنجا از دست جانوران درنده در امان باشند. با سنگ و گل برای خود خانه می ساختند، تا سرپناهی در مقابل سرما و گرما داشته باشند. آنها خودشان چاه می کَندند، قنات می ساختند. برحسب ضرورت از کوه بالا می رفتند، و عرض زیاد رودخانه را با شنا طی می کردند. بارهای سنگین را به دوش می کشیدند. آنها به دست خود زمین را شخم می کردند. می کاشتند و درو می کردند ...

بعد از مقایسه ی نوع زندگی در این دوره، ظاهراً شما امروز باید خود را نسبت به پیشینیان تان خیلی سعادتمند احساس کنید، و از زندگی در قرن بیست و یکم لذت ببرید. در صورتی که چنین نیست، و شما خود را عملاً غمگین و کسل احساس می کنید. طعم غذا به مذاق شما خوش آیند نیست. دردهای عضلانی و مفصلی، نه خیلی زیاد و طاقت فرسا، امّا به طور دایمی و به طرز موذیانه ای در بدن شما حضور دارند، و مدام از زیبایی زندگی می کاهند. چرا چنین است؟

مثل اینکه به مطلب نزدیک می شویم؛ علت این همه سستی و بی حالی، و دلیل این همه کسالت و بی حوصلگی و عامل این همه ناراحتی های بدنی این است، که تمدن پیشرفته به تدریج بدن شما را عاطل و باطل کرده است، و ماشین در قرن بیست و یکم کار و فعالیت های بدنی را تدریجاً از برنامه ی زندگی شما حذف کرده است. فرض می کنیم که شما یک دانش آموز، یا یک دانشجو، و یا کارمند، و یا فروشنده هستید، و یا وظایفی نظیر آنها را دارید. برنامه ی کار روزانه شما چنین است: صبح با یک وسیله ی شخصی یا عمومی به محل کارتان می روید. بعد از ظهر با همان وسایل به خانه بر می گردید. پس از پیاده شدن از اتومبیل، احیاناً از یک مغازه ی نزدیک خرید می کنید، و از آن به بعد وقتی به خانه رسیدید، احتمالاً به تلویزیون تماشا می کنید، یا به رادیو گوش می سپارید، و یا به مطالعه ی کتاب دلخواه تان می پردازید، و بعد از شام می خوابید. در برخی روزها نظافت شخصی را بر آنها اضافه می کنید. جمعه ها نیز اگر بخواهید به تفریح بپردازید، به سینما

می روید، یا با اتومبیل شخصی یا کرایه ای خود را به نزدیک ترین آبادی می رسانید، و در آنجا کنار جوی آب می نشینید، و با دوستان یا خانواده خود گپ می زنید، و یا احیاناً شطرنج بازی می کنید، و عصر نیز با وسیله ی نقلیّه به خانه بر می گردید، تا هفته ی جدیدی را بدون کوچکترین فعالیت بدنی آغاز کنید.

هر چند که ممکن است، کار به ظاهر بی تحرک شما کاری بس سودمند به حال مردم کشور باشد. مثلاً امکان دارد، شما یک پزشک و یا دبیر یا طراح ماشین باشید، و با کاری که بی سر و صدا انجام می دهید، واقعاً به اجتماع خدمت می کنید، ولی بحث ما سر فعالیت های بدنی است. صراحتاً باید گفته شود، هر چند که شما با انجام بزرگترین و سودمندترین کارها در خدمت مردم هستید، عملاً برای بدن خود هیچ کاری نمی کنید، و آن را به بوته ی فراموشی سپرده اید، و باید منتظر عواقب وخیم این بی توجهی باشید.

آیا می دانید که امروزه میزان انرژی ورودی به بدن شما اغلب بیشتر از انرژی خروجی آن است؟ در نتیجه انرژی اضافی در بدن شما انباشته می شود، و سبب چاقی ـ که مادر امراض است ـ می گردد.

چرا پدران ما در گذشته های دور به سرطان مبتلا نمی شدند، مرض قند، دیابت، سرطان سینه و پروستات نداشتند؟ زیرا آنها انرژی کمی را که از غذاهای محقّر اخذ می کردند، کلاً به مصرف می رساندند. ولی امروزه خیلی ها با خوردن غذاهای خوشمزه و چرب و شیرین، چند برابر انرژی لازم روزانه را به بدن می رسانند، و نتیجه اش را شما در کوچه و خیابان می بینید.

راستی چرا شما به بدن خود این قدر بی توجّهی می کنید؟ امّا در سایر موارد این طور نیستید. اگر شما در باغچه ی خود گل کاشته اید، مرتباً به آب و کود آن رسیدگی می کنید، که نه کم و نه زیاد شود. اگر اتومبیل دارید، به نوع روغن آن چقدر اهمیت می دهید، و سعی می کنید روغن نامناسب در آن ریخته نشود، امّا تنها چیزی که از آن غافل هستید، بدن شما و نوع غذاهای مناسب آن است!

حالا به خودتان فکر کنید؛ آیا بدن شما در وضعی است، که بتوانید در پلاژ و استخر با مایو پیش مردم ظاهر شوید؟ بی آنکه احساس خجالت کنید؟ در صورتی که پاسخ منفی

است، باید بپرسیم آیا عیب های بدن شما مادرزادی هستند؟ آیا شما از کودکی شکم گنده بودید و باسن کوه پیکر داشتید، مسلماً شما در کودکی و نوجوانی این طور نبوده اید، و به دست خود و در اثر بی توجهی به غذاهای مصرفی به این روز افتاده اید.



حالا چه باید کرد؟ اگر شما خود را چاق احساس می کنید، و یا اگر از سرطان و دیابت و مرض قند می ترسید، باید بدانید که قرص ها و آمپول های مختلف در این مورد زیاد مفید نخواهد بود، شما باید رژیم غذایی خود را تغییر دهید.



اکنون که شما این چند سطر را خوانده اید، شاید پاسخگویی در مورد این پرسش که: «چرا این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده اید؟» برای شما ساده است. زیرا شما به سلامت بدن خود علاقمندید، و می خواهید با عوامل ایجاد بیماری ها، و مخصوصاً چاقی مبارزه کنید، به شرطی که آن را فقط مطالعه نکنید، زیرا خواندن این کتاب بدون عمل کردن به آن پشیزی ارزش ندارد، و یک بار اجرا کردن غذاهای پیشنهادی ما به هیچوجه کافی نخواهد بود، بلکه باید شما بعد از این همواره به غذای خود اهمیت دهید، و آن را از روی نیاز انتخاب کنید، و نه به جهت لذت و خوشمزگی. خوشبختانه این کار مشکل و یا مستلزم هزینه ی زیادی نیست، و هر کس می تواند از عهده اجرای آنها بیاید. و بالاخره امیدوارم، این حرف های من ـ که از دل برآمده است ـ بر دل شما نشیند، و شما را وادار کند که بدن خود را دوست بدارید، و همیشه به علاج واقعه قبل از وقوع اقدام کنید.

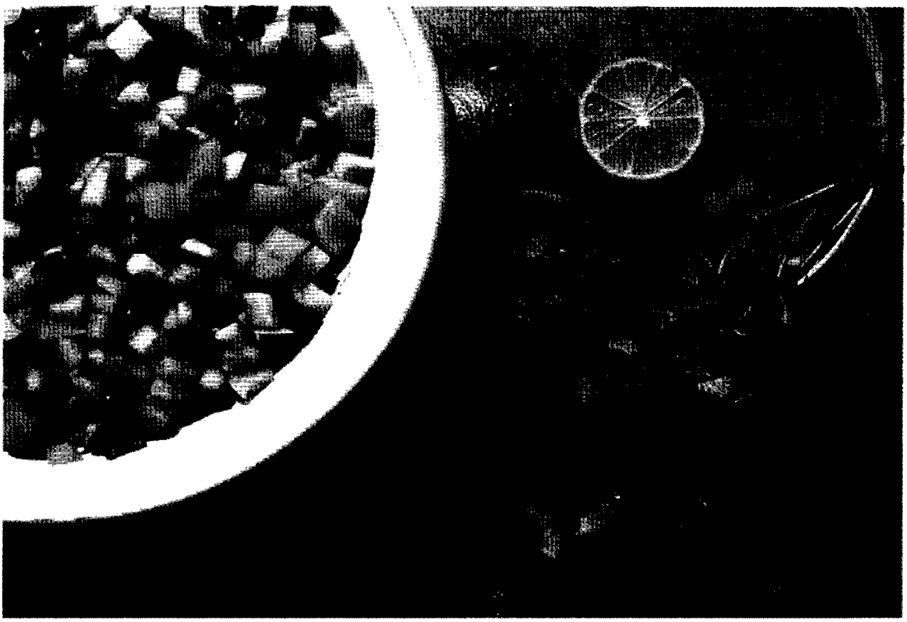
در این کتاب انواع غذاهای سالم و بی ضرر، مخصوصاً سالادهای متنوع برای شما ارائه شده است، که استفاده از آنها کافی خواهد بود، قیافه ای تازه به زندگی شما ببخشد، و ناراحتی های مختلف جای خود را به سلامت و نشاط بدهد ....

رژیم لاغری چیست؟

منظور از رژیم لاغری کم خوردن یا نخوردن غذا نیست، بلکه در رژیم لاغری فقط باید غذاهای پر کالری را از برنامه غذایی حذف کرده، و خوراکی های کم کالری را جانشین آنها ساخت. زیرا این غذاها قدرت انرژی زایی کمتری دارند، و بدین جهت نمی توانند باعث چاقی شوند. پس رژیم لاغری در قرن بیست و یکم عبارت از انتخاب خوراکی های مخصوص است، نه محدودیت غذا. امروزه معلوم شده است، که فقط درصد کمی از چاقی ریشه وراثتی دارند، و بقیّه به عادت غذایی بد مربوط می شوند، مثل علاقه ی بیش از حد به شیرینی ها، عدم تمایل به مصرف سبزی ها و میوه ها. موضوعی که طرح آن در اینجا ضروری است، اینکه چاقی یک نوع بیماری محسوب می شود، که دارو ندارد.

شما گول آگهی های پر زرق و برق روزنامه ها و مجلات را نخورید، زیرا با دارو نه تنها در یک هفته، بلکه در چند ماه و چند سال نیز نمی توان لاغر شد، با خوردن این داروها فقط سلامتی شما به خطر می افتد.

پس اگر می خواهید لاغر شوید، یا لاغر بمانید، غذاهای پر کالری را حذف کنید، و یا دستکم مقدار آنها را به حداقل برسانید، و به جای آنها غذاهای کم کالری را جانشین سازید، و بدین وسیله هم لاغر شوید، و هم جوانی و شادابی خود را حفظ کنید.



امروزه متخصصان پژوهشگر میزان کالری روزانه بدن ما را بین ۲۰۰۰ و ۲۷۰۰ کالری متغیّر می دانند، امّا عقیده دارند که می توان با ۱۰۰۰ کالری هم زنده و سالم ماند، و از چاقی جلوگیری کرد. این کار با غذاهای کم کالری امکان پذیر است، و بدون رنج گرسنگی انجام می شود. غذاهای کم کالری را اغلب سبزی ها و میوه ها تشکیل می دهند. میوه ها و سبزی ها غنی ترین منابع ویتامین ها، مواد معدنی، و آنزیم هستند، که نه تنها از چاقی جلوگیری می کنند، بلکه سبب می شوند، که ما به ناراحتی های قلبی و سرطان های مختلف، زخم های معده و روده و ... دچار نشویم.



ما در این کتاب سعی کرده ایم، اوّلاً شما را با ویژگی های خوراکی های مختلف آشنا سازیم، تا خود مناسب ترین آنها را انتخاب نمایید. ثانیاً یک سری غذاهایی که فقط برای رژیم لاغری تهیّه می شوند، هر چند که زیاد مطبوع نیستند، ولی ناچاراً باید آنها را تحمل کنید. ثالثاً برخی غذاهایی که تا حدّی برای لاغری مفیدند، و در ضمن خوشمزه هستند، برای شما معرّفی کنیم.



باید بدانیم که هر ۷۰۰۰ کالری اضافی در بدن، وزن ما را یک کیلوگرم بالا می برد، و حالا با محاسبه ی اینکه بدن شما روزانه ۲۷۰۰ کالری مصرف می کند، چنانکه رژیمی اتّخاذ نمایید، که کمتر از این مقدار کالری وارد بدن شما شود، مسلم بدانید که شما به طرف لاغری پیش می روید، و چنانکه هر روز فقط ۱۰۰۰ کالری نسبت به مقدار مصرفی بدن خود کمتر کالری دریافت کنید، بعد از یک هفته یک کیلو گرم لاغر خواهید شد.

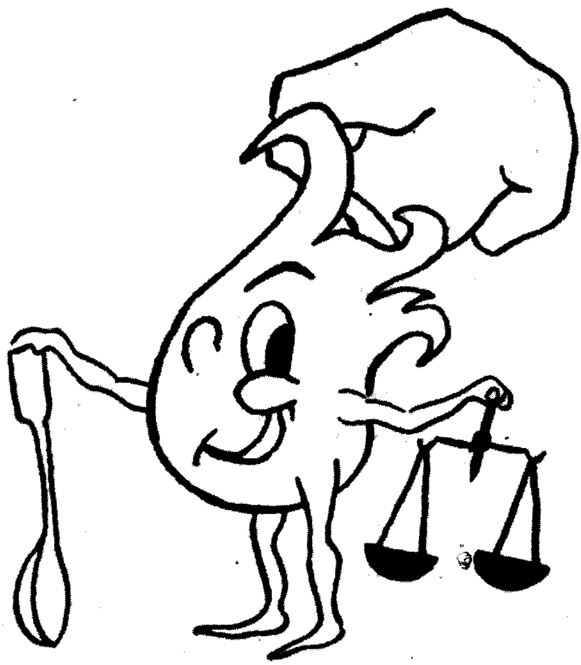
اگر شما می خواهید، به راحتی از شر چاقی خلاص شوید، بهتر است تا می توانید از خوردن تنقّلات خودداری نمایید، چرا که برنامه رژیمی را مختل می کند. همچنین نوشیدن نوشابه های گازدار را ـ به علت داشتن قند ـ حتماً کنار بگذارید.

سعی کنید، که در گرفتن رژیم اراده و مقاومت داشته باشید، و فقط غذاهایی را بخورید، که به طور کلّی دارای چربی و مواد قندی کم باشد، و در عوض میوه و سبزی بیشتر میل کنید.



برای آنکه لاغر شوید، و لاغر بمانید، توصیه می شود، که از غذاهای پرچربی و پر کالری به هیچ وجه استفاده نکنید، و غذاهایی را بخورید که به اندازه ی لازم و کمتر از سوخت و ساز بدن شما کالری داشته باشد. چرا که ما می دانیم، هر چه بدن کالری کمتری دریافت داشته، در ضمن کالری بیشتر از دست بدهد، به همان نسبت لاغر می شویم.

شما که برای گرفتن رژیم لاغری مصمّم شده اید، ابتدا باید خوراکی های کم کالری و پر کالری را از هم تشخیص دهید، و غذاهای روزانه خود را نیز کم چربی بپزید، و به طور کلی از خوردن چربی زیاد پرهیز نمایید، و گوشت و مرغ و ماهی را نیز به مقدار کم، و حتماً کباب شده میل کنید. تخم مرغ را نیز همیشه به صورت آب پز بخورید، و حتی المقدور از غذاهای سرخ کردنی و همچنین شربت ها خیلی کمتر استفاده کنید. نوشیدن آب میوه ی تازه، و مخصوصاً آب مرکبات را فراموش نکنید، و تا می توانید سبزی بخورید، تا لاغری خود را تضمین کنید.



آقای کم کالری

ما سمبل خوراکی های کم کالری را با یک آقا نشان داده ایم، که این آقا دوست داشتنی و ملاحظه کار است، و به شما سفارش می کند، تا آنجا که می توانید غذاهای کم کالری بخورید، و شکم خود را سیر کنید، بی آنکه ترسی از چاقی شدن داشته باشید. و اگر چاق هستید، رژیم غذایی خود را تغییر دهید، و به تدریج از شرّ چاقی خلاص شوید. او به شما توصیه می کند، برای سلامت زیستن، از خوراکی های زیر استفاده کنید:

شیر ـ ماست ـ گوجه فرنگی ـ هویج ـ کلم برگ ـ گل کلم ـ کرفس ـ نخود سبز ـ اندیو ـ کاهو ـ اسفناج ـ خیار ـ فلفل سبز تازه ـ پیاز ـ سیر ـ موسیر ـ چغندر ـ شاهی ـ جعفری ـ گشنیز ـ ریحان ـ آرتیشو ـ تربچه ـ انگور ـ توت ـ هلو ـ شفتالو ـ سیب ـ گلابی ـ شلیل ـ آلو ـ توت فرنگی ـ پرتقال ـ نارنج ـ گریپ فروت ـ موز ـ انجیر تازه ـ انار ـ مارچوبه ـ تره فرنگی ـ کدو ـ بادمجان ـ ریواس ـ قارچ و سیب زمینی.



آقای پر کالری

در اینجا نیز سمبل غذاهای پرکالری را با یک آقای خشم آلود نشان داده ایم. او شما را تشویق می کند، که غذاهای پر کالری بخورید، تا چاق شوید. او می خواهد هر روز ترازو وزن شما را بیش از روز پیش نشان دهد. او شما را به هوس می اندازد، تا شیرینی ها و روغن ها و سایر خوراکی های خوشمزه و پرکالری را بخورید، تا اضافه ی انرژی در بدن شما به صورت چربی درآید و شما را زشت و بدقواره نشان دهد. او خوردن خوراکی های پرکالری زیر را به شما توصیه می کند، ولی بهتر است شما از خوردن آنها جداً خودداری کنید:

نان ـ آرد ـ خامه ـ خرما ـ شیرینی ها ـ تن ماهی ـ ماهی کولی ـ ماهی سرخ کرده ـ ماهی دودی ـ ماهی روغنی ـ نوشابه های گازدار ـ بستنی ـ جیپس ـ روغن حیوانی ـ آلو خشک ـ بیسکویت ـ راگو ـ آب نبات ـ ژامبون ـ کشمش ـ قند و شکر ـ خاویار ـ مایونز ـ سبزی خشک ـ دل و جگر حیوانات ـ کمپوت ـ مربا ـ گوشت چرب و کنسرو گوشت.



نمک و رژیم لاغری

هر فرد انسانی برای برقرار ساختن تعادل نمکی بدن و جبران نمکی، که از راه عرق و تنفس و ادرار از دست داده است، به نمک نیاز دارد. این نمک یا در غذاهایی که مصرف می کنیم وجود دارد، و یا آنکه هنگام پختن خوراک ها و یا خوردن آنها اضافه می کنیم. گاهی که نمک بیش از حدّ لازم خورده ایم، باید آب فراوان بنوشیم. در مورد میزان مصرف نمک عقاید متفاوتی وجود دارد: در رژیم های متنوع لاغری نمک را رد می کنند، و اغلب کسانی که می خواهند لاغر شوند، بر این مطلب تأکید دارند، که باید قبل از هر چیز نمک حذف شود. در حالی که به نظر برخی متخصصان عملاً مسئله ی نمک و آب، به ویژه در لاغری، اهمیت را که غالباً به آن داده شده است، ندارند. زیرا کلیه ها نمک اضافی را از خون می گیرند، و به وسیله ی اعضای دیگر آن را از بدن دفع می کنند. اگر بدن آب کافی نداشته باشد، آب زیاد از کلیه ها بیرون فرستاده نمی شود، و هر گاه مقدار نمک خون زیاد شد، کلیه ها زیادی آن را بیرون می فرستند، و با این عمل مقدار نمک در خون ثابت نگه داشته می شود. از سوی دیگر نمک برای زندگی سلولی لازم است، و چون بدن قادر به حفظ میزانی که برای بدن لازم است، می باشد. اگر رژیم پر نمک باشد، ادرار نمک زیادی را دفع خواهد کرد. پس مسئله ی نمک و آب در رژیم لاغری و مقدار آنها اهمیّت زیادی ندارند.

سالاد، غذای مناسب برای همه

یکی از بهترین غذاها ـ که باید همیشه آن را در نظر داشت و سعی کرد که در هر دستور غذایی گنجانده شود ـ سالاد است.

احتیاج مبرم انسان و حیوان به سبزیجات روشن است. مثلاً اسب نمی تواند فقط با خوردن جو به زندگانی سالم ادامه دهد، و علف تازه در حقیقت سالاد او محسوب می شود، و در صورتی که تازه ی آن موجود نباشد، کاه و یونجه ی خشک تا حدّی جبران کمبود و مواد غذایی او را می کند. این مسئله به تجربه رسیده است، که اگر مدّتی اسب ها از غذای سبز محروم بمانند، ضعیف و ناتوان می شوند، و به محض اینکه سبزیجات تر یا خشک به غذای آنها بیفزایند، قوای آنها دوباره ترمیم می شود. غذای گوریل و سایر میمون ها نیز مقدار زیادی علوفه در بردارد.

دانه خوارها، از قبیل مرغ و خروس و بوقلمون و مانند آنها نیز منحصراً با دانه تغذیه نمی کنند، و در مزارع مقداری علف، مخصوصاً سبزیجات جوان و تازه روییده را ضمیمه ی غذای روزانه ی خود می کنند. کرم ها و حشرات و حلزون ها نیز همین عمل را انجام می دهند.

بنابراین مقدّمات، معلوم است که انسان نیز همواره احتیاج به مقداری سبزی دارد، که با غذای روزانه مصرف کند. مخصوصاً برای آنهایی که رژیم لاغری دارند، چون این مواد کم کالری هستند، بایستی به عنوان غذای اصلی خورده شود.

در این کتاب ما سعی کرده ایم بهترین و مفیدترین و زیباترین سالادهای معمول جهان را به شما معرّفی کنیم، که بدون ترس از چاقی با سالادهای سبزیجات و گوجه فرنگی و خیار و میوه های گوناگون کاملاً سیر شوید، و در ضمن پروتئین لازم را به بدن خود برسانید.

فراموش نشود، که میوه ها و سبزی ها محتوی همه نوع ویتامین و مواد معدنی لازم برای رشد و ترمیم سلول های بدن ما هستند. و اگر علاقمندان رژیم لاغری نه تنها با هر غذا، بلکه به عنوان غذای اصلی سالاد بخوردند، بدون احتیاج به آمپول ها و کپسول ها و قرص های تلخ، با چاقی به درود خواهند گفت.

مواد سرطان زا، و خوراکی های ضدّ سرطان معده

مواد غذایی که امکان دارد انسان را به سرطان معده دچار کنند، عبارتند از: نمک و گوشت های نمک زده و دودی.

موادّ غذایی که ممکن است از بروز سرطان معده جلوگیری کنند، از این قرارند: کلم، چای، سیر، پیاز، سویا، انواع میوه ها و سبزی های سرشار از ویتامین ث.

ویتامین ث در خنثی سازی موادّ سرطان زای قوی از قدرت شگفت انگیزی برخوردار است. از آن گذشته میوه ها و سبزی ها دارای مجموعه ای از مواد گوگردی هستند، که ویژگی ضدّ سرطانی آنها ثابت شده است. بنابراین تا می توانید سبزی خام بخورید. اگر از خوردن میوه و سبزی های خام سرباز بزنید، دو یا سه بار بیشتر در معرض سرطان قرار می گیرد. بر اساس چندین پژوهش و مطالعه معلوم گردیده است، که انواع میوه ها و سبزی ها جنبه ایمنی دارند، و کسانی که نگران سرطان معده اند، باید به میوه ها و مخصوصاً سبزی های سالادی روی آورند.

مطابق بررسی هایی که در ژاپن، انگلستان، و لهستان به عمل آمده، اگر هر روز میوه نخورید، خطر سرطان معده در شما به دو و حتّی سه برابر می رسد. طبق بررسی های فراوان آشکار شده است، که اقسام گوناگون سبزی های خام دارای ویژگی های مؤثر ضد سرطان معده اند. کرفس خام، خیار، هویج، فلفل سبز، گوجه فرنگی، پیاز و کاهو ما را در برابر این ناخوشی مرگبار ایمن می سازند.

بر پایه ی آزمایش هایی که روی ۷۰ هزار ژاپنی صورت گرفته، این نتیجه به دست آمده است، که برخی از میوه ها در پیشگیری از سرطان معده گوی سبقت را از سایر میوه ها ربوده اند. کسانی که روزی دستکم ۱۰۰ گرم سبزی می خورند، احتمال ابتلاء به سرطان در آنها خیلی کم است، و کلم در میان میوه ها و سبزی ها مقام اوّل را دارد. به راستی کلم در برابر سرطان معده معجزه می کند. به طور کلّی کلم، اسفناج، کدو، بادمجان و نخود سبز همگی عوامل کاهنده ی سرطان معده به حساب می آیند.

سخنی چند با خانم ها؟

آیا شما از چگونگی فرم بدن خود آگاه هستید؟ آیا تصور می کنید جزو لاغرها هستید یا چاق ها، و یا حدس می زنید بدن شما در حالت معمولی (نرمال) است.

متخصصان فن در این مورد ـ بعد از بررسی های زیاد و با تکیه بر آمار ـ از روی اندازه های قسمت های مختلف بدن خانم های جوان جدولی بر حسب قدّ آنها تهیّه کرده اند، که شما با یک نظر به این جدول می توانید وضع بدن خود را با آنها بسنجید، و با استانداردهای مربوطه در این مورد آشنا شوید. در صورتی که اطلاع یافتید، نرمال هستید، بایستی با خوردن غذاهای مناسب و میوه و سبزی کافی این وضعیت را حفظ کنید، و اگر چنانکه بر چاقی خود وقوف حاصل کردید، حتماً باید سعی کنید، با پرهیز از غذاهای پرکالری، چربی های اضافی را دور بریزید، و به وزن ایده آل و اندازه های مطلوب برسید، و یا نزدیک شوید.

گفتن ندارد، که شما خانم ها باید بدن خود را نرمال نگه دارید، زیرا آرایش، پوشیدن لباس شب، لباس روز، مانتو، لباس ورزشی، لباس تابستانی، مایوی شنا و ... وقتی برازنده ی شما خواهد بود، که دارای اندامی متناسب و تندرست باشید. در غیر این صورت لباس فاخر و آرایش سر و صورت، فقط نظرها را به عیوب بدنی شما بیشتر متوجّه خواهد کرد. پس باید وزن و اندازه های بدن خود را به حد استاندارد نزدیک سازید، و مخصوصاً با چاقی مبارزه کنید.

آیا می دانید که چاقی همان پیر شدن است، و هیچکس دوست ندارد قبل از سن پیری پیر شود؟ امّا عجیب است، که در میان خانم های شهری امروز، تعداد آنهایی که رانندگی می کنند، کم نیستند، و برخی از زنان کشورهای اروپایی و امریکایی جرأت هدایت هواپیما را نیز دارند، و حتی همراه مردان در سفرهای فضایی شرکت می کنند، پس چرا گوش برخی خانم ها به توضیح متخصصان دانش تغذیه در اجرا و تهیّه ی غذاهای مفید و کم کالری سنگین است؟

اگر با زندگی مدرن سازش کرده اید، باید مصرف غذاهای مناسب را نیز ـ که از ضروریات آن است ـ قبول کرده، و سلامت بدن را، که گرانبهاترین سرمایه ی شماست، حفظ کنید. پس برای رسیدن به اندازه های استاندارد، و داشتن بدنی نرمال، باید حتماً رژیم لاغری را مورد غفلت قرار ندهید.

در صفحه ی بعدی جدولی ملاحظه خواهید کرد، که برحسب طول قدتان، یک سطر از آن متعلق به شما است. در این جدول اندازه ی وزن بدن، دور کمر، و دور باسن برای افراد در وضعیت نرمال مشخص شده است، و شما با بررسی این سایزها، و مقایسه ی آنها با اندازه های بدن خود پی خواهید برد، که چقدر به وضعیت نرمال نزدیک هستید. یک ترازو و یک نوار متری ـ بدون رودرواسی ـ شما را از حالت معمولی، یا وضع نامطلوب بدن تان آگاه خواهد کرد، تا به دنبال رفع عیوب آن باشید.

خوشبختانه چاره کار آسان است، و با استفاده از رژیم لاغری می توانید به حالت نرمال برگردید، شما بعد از مدّتی، با روی آوردن به رژیم لاغری، خواهید توانست به وضعیت ایده آل دست یابید.

جدول سایزهای بانوان متناسب با قد

شما ابتدا قدّمتان را برحسب سانتی متر اندازه بگیرید. سپس وزن خود را با ترازو معین کنید، و مشخصات دیگر خود را با آنها تطبیق دهید، و در صورت غیر استاندارد بودن به فکر چاره جویی باشید.

در این جدول طول بر حسب سانتی متر، و وزن بر حسب کیلو گرم است.

قد	وزن	دور کمر	دور باسن
۱۵۰	۴۷ تا ۴۹	۶۰	۸۹
۱۵۱	۴۸ تا ۵۰	۶۰	۸۹

قد	وزن	دور کمر	دور باسن
۱۵۲	۴۸ تا ۵۰	۶۰/۵	۸۹/۵
۱۵۳	۴۹ تا ۵۱	۶۱	۹۰
۱۵۴	۴۹ تا ۵۱	۶۱	۹۰/۵
۱۵۵	۵۰ تا ۵۲	۶۱/۵	۹۱
۱۵۶	۵۰ تا ۵۲	۶۲	۹۱/۵
۱۵۷	۵۱ تا ۵۳	۶۲	۹۲
۱۵۸	۵۲ تا ۵۴	۶۲/۵	۹۲
۱۵۹	۵۲ تا ۵۴	۶۳	۹۲/۵
۱۶۰	۵۳ تا ۵۵	۶۳	۹۳
۱۶۱	۵۳ تا ۵۵	۶۳	۹۳
۱۶۲	۵۴ تا ۵۶	۶۳/۵	۹۳/۵
۱۶۳	۵۵ تا ۵۷	۶۳/۵	۹۴
۱۶۴	۵۵ تا ۵۷	۶۴	۹۴
۱۶۵	۵۶ تا ۵۸	۶۴	۹۴/۵
۱۶۶	۵۷ تا ۵۹	۶۴	۹۵
۱۶۷	۵۷ تا ۵۹	۶۴	۹۵
۱۶۸	۵۸ تا ۶۰	۶۴/۵	۹۵
۱۶۹	۵۹ تا ۶۱	۶۵	۹۵/۵
۱۷۰	۶۰ تا ۶۲	۶۶/۵	۹۶/۵
۱۷۱	۶۱ تا ۶۳	۶۶/۵	۹۶/۵
۱۷۲	۶۲ تا ۶۴	۶۷	۹۶/۵
۱۷۳	۶۳ تا ۶۴	۶۷	۹۷

عادت به رژیم لاغری

ما وابسته به عادت ها هستیم، و عادت های غذایی یکی از اصلی ترین و دوست داشتنی ترین عادت های ماست. زمانی که کودکان به مدرسه می روند، گرایش شدیدی به خوردن غذاهایی دارند، که به آنها عادت کرده اند، و هر نوع فشاری برای دگرگون کردن این عادت، آنان را سخت عصبی و ناخوشنود می سازد. در این سن مایل به هیچ نوع دگرگونی ـ هر چند اندک ـ در برنامه ی خوراکی خود نیستند. هنگامی که سلیقه ی ما شکل گرفت، در برابر دگرگونی پایداری می کند.

تنها عادت غذایی نیست، که از دگرگونی سرپیچی می کند، بلکه هر عادت دیگر مانند عادت به نوشیدن الکل، کشیدن سیگار، خوردن دارو، و حتّی سایر عادت ها، مانند رفتار ما در برابر دوستان و افراد خانواده، درست مانند هر جنبه ی دیگر از زندگی، در برابر دگرگونی ها پایداری می کنند.

اکنون باید نیاز به دست کشیدن از عادت پیشین و نادرست را در خود احساس کنیم. باید در عادت های غذایی ناسالم گذشته، که سبب چاقی ما می شد، دگرگونی اساسی ایجاد کنیم. عادت های پیشین ما، اگر ترک نشوند، ما را در خطر بیشتر بیماری های قلبی و سرطان قرار داده، و زندگی ما را کوتاه تر می سازد.

به دور انداختن فرآورده های حیوانی، و گزینش رژیم غذایی تازه، برای چند روز اوّل در ما احساس محرومیت ایجاد می کند.



علت این است، که ما در زمان کودکی بیشتر به این خوراکی ها عادت کرده ایم کنار گذاشتن هر نوع عادت نیاز به یک دوره ی هماهنگی با شرایط تازه دارد.

خوشبختانه دگرگونی عادت های غذایی، از آسان ترین نوع دگرگونی هاست. برای مثال نخوردن گوشت، و گیاه خوار شدن بسیار آسان تر از ترک سیگار است. این گفته ی کسی است، که خود هر دو عادت را کنار گذاشته است. برای کسانی که معتاد به دخانیات هستند، جایگزین مناسبی وجود ندارد،

و باید به سادگی آن را فراموش کنند، که در بیشتر موارد به زمان زیادی نیاز دارد. درباره ی غذاها وضعیّت متفاوت است. خوراکی های نوین به خوبی می توانند، جانشین غذاهای گذشته شوند، و حسّ چشایی ما را در راستای تازه ای راهنمایی کنند. شما بشقاب های خود را با خوراکی های خوشمزه ی تازه ای پر می کنید، و کم کم به این غذاهای تازه و لذیذ عادت می کنید.

هنگامی که تصمیم گرفتید، ترک عادت از خوردن غذاهای پیشین بکنید، و خوراکی های تازه ای را جایگزین آنها نمایید، پیشنهاد می کنیم، این دگرگونی را به این گونه دنبال کنید:

برنامه ی غذایی ساده و خوشمزه ای را با بهره گیری از نمونه های سالاد و غذاهای بی ضرر، که به طور نمونه در این کتاب مطرح کرده ایم، برای ۲۱ روز تنظیم کنید. این زمان به شما امکان می دهد، روش درست کردن غذاهای تازه و مفید و بی ضرر را بیاموزید، و حسّ چشایی خود را در برابر آنها آزمایش کنید. بعدها شما خودتان روش های تازه ای برای گزینش مواد خوراکی، به اندازه یی که با سلیقه ی شما هماهنگی داشته باشد، می توانید برگزینید. تا زمانی که از حبوبات، غلات، سبزی ها و میوه ها به هر شکل بهره می گیرید، و خوردن روغن مایع گیاهی را نیز در کمترین اندازه نگه می دارید، در پیشبرد ریشه ای دگرگونی های برنامه ی خوراکی خود به طور کامل پیروز هستید.

۲۱ روز بسیار جدّی باشید، و سپس احساس خود را مورد بررسی قرار دهید، و وزن خود را نیز کنترل کنید. اگر پیش از این چاق بودید، به هیچ وجه هدف این نیست، و امکان نیز ندارد، که در مدت ۳ هفته وزن شما مثلاً ۱۵ گیلوگرم کم شده باشد، و یا کلسترول خون شما از ۳۰۰ به ۱۵۰ برسد. هدف آغاز حرکت، و گام بعدی این است که، ۳ هفته ی دیگر برنامه ی خود را با دگرگونی های لازم در رژیم لاغری تمدید کنید.

این کنترل ۳ هفته ای، و دستاوردهای مهم آن به شما کمک می کند، تا در اجرای این برنامه پایدار بمانید. اگر اکنون به بیماری قلبی، دیابت، چاقی، و یا به سرطان و مشکلات جدّی دیگر سلامتی دچار شده اید، زمان مناسبی برای تردید و دودلی در برابر تغییر اساسی رژیم غذایی ندارید، بلکه زمانی است که باید به طور قاطع به فکر برنامه ی ایده آل غذایی

و رژیم لاغری خود باشید. غلات، حبوبات، سبزی ها و میوه ها برای شما از هر رژیم غذایی پیشین بسیار مناسب هستند، و به شما توصیه می کنیم، در جایگزینی این برنامه ی غذایی تازه سخت کوش و جدّی باشید.

منظور از این توصیه به هیچ وجه این نیست، که تغییر برنامه ی غذایی می تواند جایگزین درمان شما به شود. بنابراین تغییر در رژیم غذایی و برنامه های دیگر خود را با پزشك معالج خود در میان بگذارید. دگرگونی های غذایی ممکن است نیازهای دارویی شما را تغییر دهد. برای مثال شاید به انسولین برای درمان بیماری قند نیاز نباشد، یا به داروهای فشار خون و پایین آورنده ی کلسترول خون کمتر محتاج باشید. به جز اینها، شاید از نظر خوراك نیازهای ویژه ای داشته باشید، که در اینجا گفته نشده است.

اگر جوان بالغ و سالمی هستید، باید بپذیرید، که نمی توانید از تغییر رژیم غذایی خود چشم پوشی کنید. شاید هم اکنون زمانی باشد، که غذاهای گذشته تغییراتی را در راستای ایجاد سرطان و بیماری های قلبی در شما آغاز کرده باشند. به ویژه این دو بیماری سالها پیش از آنکه شناسایی شوند، دگرگونی هایی را در بدن آغاز می کنند. شاید هم به فکر تناسب اندام خود باشید. پس امروز زمانی است، که باید اجرای برنامه ی غذایی استوار و محکمی را آغاز نمایید.

امید است همه ی افراد، به ویژه اشخاص سالم، به همه ی بخش های این کتاب توجّه دقیقی به نمایند، حتّی بخش هایی را که تصور می کنند، اکنون به کار آنها نمی آید.

اگر پیش از این برای کاهش وزن رژیم غذایی (کم خوردن) داشته اید، شمارش کالری ها را رها سازید، و اجازه دهید خوراکی های شما کافی و سیر کننده، ولی بی ضرر باشد. تنها هر نوع فرآورده ی حیوانی را از رژیم غذایی خود کنار بگذارید، و مصرف روغن مایع گیاهی را در کمترین اندازه ی آن نگه دارید. روشن است چنانچه پرخوری شما جنبه ی روانی داشته باشد، نیاز به درمان های جانبی دیگری دارید. چنانکه رژیم غذایی با کالری خیلی کم داشته اید، تا زمانی که کالری کافی به دست نیاورده اید، بر زمان ورزش خود نیفزایید.

چنانچه همسر یا فرزند دارید، و یا با افراد دیگر در خانواده زندگی می کنید، بهتر است آنها نیز همزمان با شما، رژیم غذایی خود را تغییر دهند، هر چند که به ظاهر نیازی به این کار ندارند.

برای کسانی که دفعات زیادی را در محل کار یا رستوران ها غذا می خورند، باید رژیم غذایی ویژه ای برنامه ریزی کرد، که منجر به عادت آنها شود. هر روزی که شما فرآورده های حیوانی نخورید، و یا از هر گونه چربی در خوراک پرهیز نمایید، گامی در راستای پایداری روش نوین غذایی برداشته اید.

چنانچه گرایش خاصی نسبت به شیرینی دارید، و گاه شیرینی بدون چربی می خورید، خود را ملامت نکنید، مشروط بر اینکه تمایل به شیرینی شما را به سوی انواع غذاهای شیرین چربی دار نکشاند.

به برنامه های ارائه شده در فصل سالاد و بخش غذاهای بی ضرر بنگرید. این برنامه ها برای آغاز دگرگونی ها مناسب هستند، در فصل آخر نیز غذاهای گیاهی زیبا و سودمند عرضه شده اند، امّا شاید سرانجام خودتان نیاز به دگرگونی های بیشتری احساس کنید. یکی از سودهای سالادها و غذاهای ارائه شده در کتاب ما این است، که به شما امکان می دهد، از دنیای تازه و رنگارنگ خوراک لذت ببرید. می توان گفت آموزش درباره ی چگونگی درست کردن غذاهای تازه همانند این است، که شما به فروشگاهی بزرگ و جالب برای انتخاب لباس یا کفش بروید. در این انتخاب با صدها نوع پوشاک و کفش رو به رو خواهید بود، که برایتان یکی از دیگری جالب تر است.

خوشبختانه کتاب های فراوانی درباره ی خوراکی های گیاهی و حتّی خام خواری نوشته شده است. همچنین می توانید با الهام از کتاب های آشپزی سنتی که در دسترس دارید، تنها با جایگزین فرآورده های حیوانی آنها، با حبوبات، غلات و سویا و انواع آشپزی را آزمایش کنید، و از تلفیق آنها غذاهای مناسب دیگری که با سلیقه ی تان هماهنگی بیشتری داشته باشد، ابداع کنید، تا بر فهرست غذاهای سودبخش شما افزوده شود. بیشتر مردم به چند نوع غذای محدود عادت کرده اند، و به خوردن آنها میل بیشتری دارند، نیازی نیست در و دیوار آشپزخانه ی شما از دستورهای غذایی رنگارنگ پر شود.

با گسترش دامنه ی آگاهی های جامعه درباره ی برتری و زندگی بخش بودن غذاهای گیاهی می توان انتظار داشت، در آینده ی نزدیک فروشگاه ها و رستوران های فراوانی در سرتاسر شهرها، و حتّی در مسیر سفرها، ایجاد شود، و به جای غذای کنونی، که بیشترشان زیان بخش و نیز گران هستند، غذای جدید و ارزان و بی ضرر در دسترس باشد.

نیروی عادت بسیار قوی است. کلید حل مسئله در این است که، این توان را در راه سلامت خود به کار گیرند، و نه بر ضدّ آن. کسی که سعی دارد کشیدن سیگار را ترک گوید، اگر گاهگاهی پکی به سیگار بزند، بازگشت به عقب کرده است. ولی هر روز که سیگار نکشد، عادت تازه ای را پایه ریزی کرده است، و آن عادت به نکشیدن سیگار است.

بر همین اساس، این روش سازنده ای نیست، که بعد از تغییر رژیم غذایی، مثلاً هفته ای یک بار مرغ سرخ کرده، همبرگر و یا خوراک چرب دیگری بخورید. این، نوعی خودآزاری است. بنابراین از غذاهای زیان آوری که کنار گذاشته اید، تا می توانید دوری کنید.

ممکن است برخی افراد در عادت و وابستگی تازه ی خود به رژیم گیاهی، احساس ترس و یا نگرانی کنند. چگونه می توان زمان درازی را بدون گوشت کبابی و یا مرغ سرخ کرده و بریان سپری کرد؟ راه حل مسئله این است، که مدتی کوتاه در این باره بیندیشید.

هر کسی توانایی خاصّی دارد. برای چند هفته دگرگونی های پایه ای و ریشه ای را در این راه پذیرا باشید. اراده کنید، که برنامه ی خوراک خود را برای ۳ هفته دگرگون کنید. در پایان ۳ هفته خواهید دید، می توانید به راحتی ۳ هفته ی دیگر آن را دنبال کنید. چنانکه بیش از این افزایش وزن، کلسترول و یا فشارخون داشته باشید، در پایان ۳ هفته ی دوّم میزن آنها را دوباره بررسی نمایید. بی گمان از دگرگونی های بهبود سلامت خود شگفت زده خواهید شد. دستاوردهای برنامه ی غذایی رژیم لاغری، در راه بهبود حال عمومی بیشتر افراد، آنچنان چشمگیر و آشکار است، که بیشتر آنها گرایش درونی به ادامه ی اجرای درست و دقیق دستورهای تازه خواهند داشت. اقدام های نیمه راهه و یا ناقص، پاداش های اندکی به شما می دهند، و در راه ادامه ی رژیم غذایی کاملاً سالم کمک چندانی نخواهند کرد.

سالادها و غذاهای بی ضرر مطرح شده در این کتاب سلامتی شما را تضمین می کنند، و شما به نگه داری حساب کالری خوراکی ها نیازی نخواهید داشت. آنها چربی اندک و کالری مناسب دارند، و بدون کلسترول هستند. بنابراین شما می توانید، هر زمان که بخواهید، به اندازه ی نیاز غذا بخورید.

عادت جدید به خوردن غذاهای سالم و بی ضرر گاهی هم خیلی ساده نیست. هنگامی که عادتی را دگرگون می کنیم، بعضاً گرایشی فراوان در برگشت به عادت گذشته در ما پدید می آید. شاید در برابر ویترین مغازه یا با عبور از جلوی رستورانی، دچار این وسوسه شویم، که یک بار غذای گوشتی یا یک همبرگر خوردن نمی تواند زیان آور باشد.

بیشتر افراد ۳ یا ۴ هفته زمان لازم دارند، تا به رژیم تازه ی غذایی عادت کنند. بهتر است این پشت گرمی را به خود بدهید، که به زودی به رژیم های تازه ی غذایی عادت خواهید کرد، و از آن کاملاً راضی خواهید شد. همین حالت در ترک عادت های دیگر دیده می شود. هنگامی که شخص سیگار را ترک می کند، در ابتدا پس از هر خوراک، یا پس از هر گفتگو یا هر کار هوس می کند، سیگاری دود کند. لیکن این حالت حرص و اشتیاق، پس از چند هفته از بین می رود و کم کم زمانی فرا می رسد، که عادت به نکشیدن سیگار آن چنان در این شخصیت تازه شکل می گیرد، که در عمل از دود و بوی سیگار بدش می آید، و چنانکه فردی در نزدیکی او سیگار بکشد، ناراحت می شود.

تغییر عادت غذایی، خیلی آسان تر از ترک سیگار است. لیکن گاهی، وضع همانندی پیش می آید. برای مدتی شاید گرایش فراوان به خوردن چربی، کره یا خوراکی های چرب در خود احساس کنید. لیکن این حالت چندان پایدار نخواهد بود. به زودی گرایش شما به چربی کم می شود، و سرانجام زمانی می رسد، که اگر در رستوران پیشخدمت برای شما کره بیاورد، یا سس چرب به سالاد بیفزاید، ناخشنود می شوید، و بدتان می آید.

ممکن است از رژیم غذایی خود به اجبار دور شوید. برای مثال به جشنی دعوت شوید، و خوراک گوشتی یا چرب لذیذی شما را وسوسه کند، می خورید. و در همان زمان می توانید به آوای گله آمیز رگ های مجاور قلب خود گوش فرا دهید، که درست مثل یک زندانی از پشت میله های زندانی اعتراض خود را بلند می کند، که چرا چنین تجاوزی

مرتکب شدی؟ امّا زیاد ناراحت نشوید، و خود را برای یک بار لغزش ببخشید. خطر راستین زمانی است، که این انحراف سر آغاز کنار گذاشتن رژیم لاغری شما باشد. با پیگیری و رعایت اساسی در رژیم غذایی تازه، خواهید دید که احتمال لغزش روز به روز کم می شود. راه ساده ی مقابله با ولع شدید به خوردن این است که فوراً چیز سالمی بخورید، و در مورد میل خود بد داوری نکنید. تنها کافی است که از آن به بعد چیزی بخورید، که سالم باشد، و مانع گرسنگی شما شود. آنها می توانند نیاز شما را برآورده کنند.

شروع عادت به رژیم لاغری شاید اشکالات کوچکی نیز به همراه داشته باشد. مثلاً دگرگونی در عادت غذایی، به طور موقت برای دستگاه گوارش، مشکل آفرین می شود، امّا زمان این دشواری بسیار کوتاه است.

خوردن لوبیا و نخود و حبوباتی مانند آنها، شاید در برخی افراد ایجاد نفخ کند. می توان در آغاز خوردن، هر گونه خوراکی که به نظر بیشتر نفخ آورند، محدود کرد، و به جای آن به اندازه ی نیاز، از غلات دیگر، مانند برنج و گندم استفاده کرد. بیشتر مردم پس از اینکه به خوراکی های الیاف دار عادت کردند، به زودی نفخ آور بودن این نوع مواد غذایی برطرف خواهد شد.

از سوی دیگر خانواده شما، دوستان و آشنایان شما ـ که هنوز خوردن غذاهای ناسالم را دنبال می کنند ـ ممکن است از برنامه ی تازه ی شما، و انتخاب رژیم غذایی جدیدتان ناخرسند باشند. شما باید از این پیشامدها نهراسید، و با این دشواری ها رویارویی کنید. آنها شاید از خطرهایی که رژیم غذایی مضّر برای سلامت آنها دارد، ناآگاه هستند، و یا به سادگی واقعیت را نمی پذیرند.

می دانیم که هر تغییری سبب برانگیختن نوعی واکنش از جانب اطرافیان می شود. حتی هر تغییر ناگهانی و چشمگیری را که در وضع ظاهری خود پدید آوریم، شاید با مخالفت دوستان و آشنایان یا دستکم اعتراض آنها رو به رو شویم. مردی را در نظر بگیرید، که پس از سال ها سبیل خود را بتراشد، طبیعی است که با واکنش برخی دوستان رو به رو میشود. تغییر رژیم غذایی چنین واکنشی را در پی خواهد داشت، امّا در دراز مدّت هم شما و هم خانواده و دوستان شما، از تغییر رژیم غذایی در جهت سلامت شادمان خواهید بود.

دوستان و نزدیکان را تشویق کنید، کمی از خوراک های تازه ی گیاهی بچشند. با به کار گیری از دستورهای گوناگونی که، برخی از آنها در این کتاب یا کتاب های دیگر ارائه شده است، برای آنها خوراک های شبیه سنتی درست کنید. سعی نمایید مزه ی این خوراک ها، همانند و یا نزدیک به غذاهای سنتی باشد. به تدریج آنها نیز علاقمند به رژیم لاغری خواهند شد.

چه بخوریم؟

سبزی ها و میوه ها آب فراوان، ولی مواد غذایی کم دارند، امّا مواد معدنی و ویتامین آنها زیاد است، و سبب تنظیم و حفظ تعادل اعمال دستگاه های بدن دارند.

خوردن مقداری سبزی و میوه در هر شبانه روز عمل روده ها را مرتب می کند، زیرا سبزی و میوه سلولز فراوان دارند، و این مادّه به تخلیه ی مرتب روده کمک می کند.

گوجه فرنگی و پرتقال و لیمو مقدار قابل ملاحظه ای ویتامین ث دارند.

سیب زمینی نشاسته ی فراوان، و مقداری هم ویتامین ث و آهن دارد.

لوبیا دارای مقداری آهن و مواد ازت دار و ویتامین ب است.

میوه هر چند گران باشد، نباید از مصرف آن خودداری شود. البته مسئله ی مهم در خریدن میوه تازگی و ارزش غذایی آنهاست، نه درشتی و زیبایی و گرانی آنها.

تخم مرغ بهترین منبع مواد ازت دار و آهن می باشد، و یکی از خوراکی های مفید به شمار می رود، به شرطی که فقط آب پز باشد.

غذاهای ازت دار دارای پروتئین هستند، و عبارتند از شیر، ماست، پنیر، گوشت گاو و گوسفند و ماهی و مرغ .

شیر غذایی است که مواد انرژی زا (لاکتوز و چربی) و مواد ازت دار و کلسیم و بیشتر ویتامین های مورد نیاز را دارد.

یکی دیگر از غذاهای مهمّ انسان حبوبات از قبیل؛ ماش، نخود و لوبیا و عدس است.

مادرهای شیرده به غذاهای ویتامین دار فراوان نیازمندند، تا بتوانند ویتامین های لازم کودک را تأمین کنند.

خطرات چاقی

بعد از الکلی ها، بدون شک اشخاص پرخور در معرض خطر هستند. الکلی ها سمّ را به شکل مواد نشاسته ای غیر قابل جذب ـ که در الکل فراوان وجود دارد ـ بلع می کنند، و اشخاص پرخور هیدرات کربن مواد نشاسته ای را به صورت غذاهای نشاسته دار و قندی جذب نشدنی، وارد بدن خود می سازند. در واقع هر دوی آنها با نشاسته بدن خود را نابود می کنند.

در عصر ما از الکلی های بیچاره، و خطراتی که متوجّه آنان است، زیاد بحث و گفتگو می شود، و برای رهایی آنان از چنگال این بیماری وحشتناک کوشش فراوان به کار می رود، ولی اغلب الکلی ها نمی توانند خود را از این عادت نکوهیده منصرف سازند، و بیشتر ترک عادت را از امروز به فردا موکول کرده، و از عواقب شوم نوشیدن الکل خود را غافل می سازند!

امّا خطراتی که متوجّه پرخورهاست، کمتر از خطراتی نیست، که گریبانگیر الکلی هاست، ولی متأسفانه از مضرات پرخوری زیاد صحبت و گفتگویی در بین نیست، زیرا آنها افتضاح عمومی برپا نمی کنند، و خانواده خود را سرافکنده نمی سازند. مثل مستان با مأموران پلیس دست به یقه نشده، و شب ها را در زندان های کلانتری به سر نمی برند، ولی از طرف دیگر مثل مستان روز به روز خود را فرسوده کرده، نیرو و نشاط زندگی را بر باد می دهند، و در جوانی خود را به صورت پیران از کار افتاده و بدهیکل در می آورند. در حالی که سنی از آنها نگذشته، و بیش از ثلث عمر خود را نکرده باشد.

چه مشکل است، اشخاصی که به جای یک چانه سه چانه روی غبغب شان افتاده، و سی یا چهل کیلوگرم پیه و چربی اضافه دارند، بتوانند هیکلی متناسب و شکیل داشته، و به آسانی و راحتی، چابک و چالاک حرکت کنند، و دوران عمر طبیعی خود را به پایان برسانند، آنها دست یابی به این آرزو را غیر ممکن می دانند، در صورتی که آسان است، و فقط به اراده بستگی دارد.

طبق آماری که شرکت های بیمه ی عمر درباره ی اشخاص مختلف برداشته اند، و همگی آن را قبول دارند، اشخاص پرخور عمر خود را تباه می کنند، زیرا یک اینچ اضافی بیش از حدّ نرمال دور باسن، یک سال از عمر آدمی کم خواهد کرد.

در حال حاضر، در تمام کشورهای مترقی، میلیون ها نفر مردمی که پرخوری می کنند، یک پیری زودرس و پر نکبتی را برای خود فراهم می آورند، که این دوره از عمر پر است از بیماریهای جسمی، که به این وسیله با قدم های بلند به سوی گور خود می شتابند، و سعادت زندگی خود را تباه کرده، و بهترین سال های خوشبختی و پر ثمر حیات خود را به باد می دهند.

می توان گفت، جنون پرخوری و شکم پرستی در دنیای متمدن امروز به صورت یک بلای عمومی درآمده است، و خطر اجتماعی آن متوجّه همه می باشد.

چرا این قدر اشخاص پرخوری کرده، و در پیری به خوردن حریص می شوند؟

اگر بخواهیم جواب این سئوال را بدهیم، باید بگوییم که علت این پرخوری در درجه ی اوّل عادت است، و در درجه ی دوّم داشتن علم بی عمل.

چرا غریزه ی خوردن قوی و تحریک می شود؟ انسان همین که از مادر متولّد می شود، غریزه ی خوردن در او وجود دارد، و به سبب همین غریزه است، که بچّه وقتی گرسنه می شود، گریه می کند، و شیر می طلبد. و اگر سیر شود، آرام می گیرد. خلاصه به این ترتیب بشر از آغاز زندگی خود از خوردن لذّتی احساس می کند، که تا زنده است آن را فراموش نمی کند، و شاید بعدها لذّات دیگر به مذاق او خوشتر آمده، و لذّت خوردن را در عقب سر بگذارد، ولی اشخاصی که پیر می شوند، لذّت های دیگر برای آنها کم شده، و برعکس لذت خوردن در آنها قوی می گردد. زیرا آنها دیگر از لذّت زندگی چیزی جز خوردن نمی فهمند. به همین جهت تمام فکر و حواس آنها متوجّه غذا شده، و با حرص و ولع زیادی غذا می خورند، و به این ترتیب به پرخوری ـ که عیب کشنده ای است ـ عادت می کنند.

زبان حال این اشخاص، که جز خوردن به چیز دیگری نمی اندیشند، این است که «چرا نخوریم، زیرا خوردن تنها لذّتی است، که هیچ گناهی ندارد، و ضرر نمی رساند!»

این پرخوران و شکم پرستان خیال می کنند، که خوردن وسیله ی است، برای رفع کسالت و دلتنگی، و وسیله ای است، که وقتی خود را بدبخت و ناکام می دانند، با دست یازیدن به آن، تشویش خاطر خود را تسکین می دهند.

اینها وقتی دوستان خود را دعوت کرده، و میزهای پذیرایی را از شیرینی و غذاهای نشاسته ای پر می کنند، تازه به فکر شام شب، یا ناهار مفصل روز جمعه، و یا مهمانی فلان دوست و آشنای خود هستند، و دقیقه شماری می کنند، تا آن ساعت زودتر فرا رسد، تا بتوانند شکم خود را پر کرده، و نفس سرکش خود را راضی کنند. این اشخاص می گویند: مایه ی عیش آدمی شکم است! باید خورد، تا زنده ماند، و غیر از خوردن به چیز دیگری فکر نکرد.

هر چند که به نظر متخصصان «دانش تغذیه» برای اینکه زنده باشیم، باید بخوریم. ولی بسیاری از اشخاص در پیری غذا را برای زنده ماندن نمی خورند، بلکه برای این می خورند، که شکم خود را پر کرده، و نفس سرکش خود را راضی کنند. اینها احتیاج ساده ی بدن را در خوردن از یاد برده، و به دنبال هوی و هوس می روند.

اگر ظهرها برای صرف ناهار به رستوران می روید، در وضع و حال مشتریان دقیق شوید، به زودی متوجّه خواهید شد، که صورت همه ی پرخورها پف آلود و رنگ پریده است، و از قیافه ی آنها آثار عصبانیت و غمگینی می بارد. پرخورها اشخاصی هستند، که همیشه گرسنه و ناکام می مانند، زیرا با اینکه به هوای نفس سرکش خود تسلیم می شوند، هیچ وقت احساس سیری نمی کنند، ودائماً میل به هوسبازی و پر خوری در آنها زیاد می گردد. و چون اغلب آنها پا را از سن فراتر گذاشته اند، و به عمر ۴۰ یا ۶۰ سالگی و بیشتر رسیده اند، تفریحات سابق امیال نفسانی آنها را قانع نمی کنند، این است که به جای آنها فقط پرخوری می کنند. به هر میهمانی که دعوت می کنند، حاضر می شوند. هر غذای ناباب و سنگینی به آنها عرضه شود می خورند، و فکر می کنند که در زندگانی لذّتی جز خوردن ندارند، و باید لذت خوردن را بر لذت زندگی کردن ترجیح دهند. این ها به زور خوردن، خود را از تمام خوشی های زندگی محروم می کنند، و با همین روش، خود را به صورت روده هایی، که پر از پیه و چربی باشد، در می آورند، که چون خود را سنگین

می کنند، به نفس نفس افتاده، و به کمترین حرکت و جنبشی خسته می شوند. هیکل آنها به صورت خیک باد کرده ای در می آید، که پر از گوشت های سست و شل باشد، و مورد مسخره قرار گیرد.

اقوام و دوستان اشخاص پرخور و چاق هم تقصیر دارند، و برای سلامتی و هدایت پرخوران گمراه، اقدام و مداخله یی نمی کنند، و اغلب نقش تماشاچی را بازی کرده، و ناظر صحنه می شوند. و وقتی به آنها تذکر داده می شود که چرا جلوگیری نمی کنند؟ در پاسخ می گویند: همان طور که هر کس در زندگانی خصوصی خود اختیار با خودش است، ویا در انجام هر کاری لذتی احساس می کند، اینها هم از خوردن یک غذای چرب و لذیذ لذت می برند، و آن غذای چرب و لذیذ را بر سلامتی و زیبایی خود ترجیح می دهند. آنها به سلیقه ی خودشان این انتخاب را کرده اند، چه می توان کرد؟ هر کس در زندگی سلیقه و انتخابی دارد. آنها بچّه نیستند، که هیچ چیزی را ندانند. از طرف دیگر، از کجا که چاقی و تنومندی این اشخاص از پرخوری باشد. شاید این چربی زیادی که در بدن آنها جمع می شود، از اختلال غده های آنان باشد.

امّا دفاع این اشخاص درباره ی چاق ها به هیچوجه وارد نیست، زیرا بیش از ۲ درصد افراد چاق مبتلا به اختلال غددی نیستند، و ۹۸ درصد آنها به سبب پرخوری تنومند می شوند.

به عقیده عالمان «دانش تغذیه» چاقی مثل مستی، یک نوع بیماری است، که ظاهر زیبای زندگانی حقیقی را به صورت زشت و وحشتناکی در می آورد، و اشخاص پر خور با صرف غذاهای پر چربی و نشاسته دار، تازیانه بر مغز و جسم خود زده، و قوای دفاعی بدن خود را معدوم می کنند، و بالاخره زمینه ی تمام بیماری ها را در جسم و روح خود فراهم می آورند.

اشخاص پرخور اگر در مقابل دیگران، گاهی از پرخوری شرم و حیا دارند، و در انظار مردم خجالت می کشند، که تنور شکم خود را دم به دم بتابند، وقتی تنها شدند، از خجالت شکم برآمده، و آنچه بتوانند می خورند، و انبان شکم را پر می کنند، و با این عمل خود از یک وظیفه ی اصلی که «خوردن برای زندگی و حفظ جوانی است» غفلت می کنند، و

تیشه به ریشه ی هستی خود می زنند.

متخصصان علم تغذیه بر این باورند که هر چه اندازه ی دور شکم و دور باسن شما کمتر باشد، خط عمر شما طولانی تر و زیادتر خواهد بود.

در اینجا به تمام کسانی که به تندرستی و شادابی خود علاقه دارند، توصیه می کنیم، که این حقیقت مسلّم را از نظر دور ندارند، و به اجرای آن همت گمارند که، باید قبل از چاق شدن رژیم لاغری بگیرند، تا به این وسیله قوای جوانی خود را حفظ کنند، و به عمر طولانی برسند.

اگر شما خیلی چاق هستید، آه نکشید، و نگویید که این چاقی از پیری است. زیرا پیشرفت سنّ و کهولت کمترین تأثیری در چاقی ندارند.

از عمل غدّه های بدنتان شکایت و ناله نکنید، و نگویید که غدّه ها باعث چاقی شما شده اند، زیرا به ندرت اتفاق می افتد، که در اثر خوب کار نکردن غدّه ها کسی چاق شود. فقط دو درصد اشخاص این عارضه را دارند. تقریباً تمام آنهایی که غذاهای چرب و نشاسته دار و قندی، زیاد می خورند، مبتلا به بیماری چاقی می شوند، و در این وقت است، که غدد آنها نمی تواند چربی زیاد را در بدن آنها تحلیل برده، و هضم کند، و روی سینه و شکم و باسن و ران های آنها چربی و پیه انباشته می شود، و آنها در چنین وضعی خیال می کنند، که غدّه هایشان خوب کار نمی کند!

برای همه ی اشخاص چاق، اوّلین گامی که به سوی وزن طبیعی بر می دارند، این است که خود را به یک رژیم لاغری عادت دهند. یعنی قبل از هر چیز پرخوری را ترک گویند، و با سبزی ها و میوه ها شکم خود را سیر نمایند.

بعد از آن اگر در خود احساس اختلال غددی کردند، به یک پزشک متخصص در غدّه شناسی مراجعه کنند، تا آنها را معاینه نماید، و اگر واقعاً مبتلا به اختلالات غدد هستند، درصدد معالجه برآیند.

اوّلین قدم در مبارزه با چاقی کف نفس است؛ اگر به خیابان آمدید، و از پشت ویترین های شیرینی فروشی عبور کردید، باید اراده تان را سست نکنید، و بی اختیار به درون مغازه نروید، و از فروشنده نخواهید که از شیرینی تازه و پر خامه برای شما یک

جعبه پر کند. بلکه پشت همان ویترین بایستید، و به شیرینی های خامه دار زیبا نگاه کنید، و سپس در دل خود بگویید: اگر هزارها از این شیرینی ها را من بخورم، به اندازه ی یک لحظه دهانم را شیرین می کند، و دو یا سه ساعت در معده ام می ماند، ولی تا آخر عمر پیه و چربی آن در کمر و پهلوهایم انبار می شوند، و مرا چاق و بدشکل نشان می دهند، و حال آنکه من می خواهم لاغر شوم. پس من این شیرینی ها را نمی خورم.

کسانی که به پرخوری عادت می کنند، مثل الکلی ها می شوند. ترک عادت برای الکلی ها و پرخورها مشکل است، زیرا این دو دسته با این سمومی که به بدن خود وارد می کنند، بیش از هر چیز اراده ی خود را ضعیف می سازند، و در نتیجه به راهی گام بر می دارند، که پایان آن بسیار شوم و وحشتناک است.

شما هم به سخنانی که اشخاص تنومند و چاق بر زبان جاری می کنند، گوشتان آشنا است، و بهانه و عذرهای ناموجّه آنان را بارها شنیده اید. این اشخاص بی اراده، در پناه یک مشت الفاظ بی معنی، عیب خود را می پوشانند، و با یک حالت نومیدانه در حالی که دست خود را روی شکم باد کرده و پهلوهای پر گوشت و چربی خود گذاشته، و از یک پلّه نمی توانند بالا روند، و اگر چند پلّه را به زحمت بالا رفتند، در حالی که نفس نفس می زنند، و عرق از سر و روی شان جاری است، در هر جا ایستاده، با آهنگ غم انگیزی می گویند: آخر ما دیگر خیلی چاق شده ایم، و باید برای رفع چاقی خود رژیم بگیریم. این چاقی اسباب زحمت شده است. باید بدون هیچ گونه وقفه ای هر چه زودتر رژیم لاغری بگیریم، ولی نه از هفته ی آینده شروع می کنیم. هفته ی آینده می شود ماه آینده. نه، از سال آینده شروع می کنیم، زیرا نمی شود دعوت دوستان را به شام و ناهار رد کرد، و آنها را از خود رنجاند.

خلاصه، این اشخاص، هزاران عذر بدتر از گناه می آورند، و شروع کاری را، که با حیات آنها بستگی دارد، از امروز به فردا می اندازند، و معلوم نیست این فردا کی می آید، و آنها چگونه در این فردای ناپیدا کار خود را شروع می کنند!

زیرا هفته ها و ماه ها و سال ها می آیند و می روند، و در طیّ آن جشن های تولد و ضیافت های عروسی و مهمانی بر پا می شود، و این اشخاص را ـ که می خواهند

رژیم لاغری بگیرند ـ به این جلسات دعوت می کنند. اشخاص تنومند و پرخور به این وسیله بهانه جویی و عذر تراشی می کنند. البته، تنها آنها مسئول خطای خود نیستند، بلکه پرخوری آنها علت عمده ی ضعف اراده شان می شود، و در نتیجه زود پرخوری شان افزایش می یابد.

شما خودتان را به جای این اشخاص تنومند پر خور بگذارید، و فرض کنید، نوه ی دختری تان شما را به ضیافت شام و یا ناهار دعوت کرده، و میز رنگینی چیده است. در موقع شام، و موقع صرف غذا میزبان به شما احترام بیش از حد می کند، و بشقاب شما را از غذاهای سنگین و پر چرب پر کرده، می گوید: این غذاها را مخصوصاً برای شما تهیه کرده ام. میل بفرمایید. آیا شما در چنین موقعیتی با جرأت پیشنهاد میزبان را ردّ می کنید، و چند لقمه غذای ساده می خورید؟ ممکن نیست.

و یا فرض کنیم، که برای شما میهمانی وارد شده است، که از او قید و رودرواسی دارید. او را به مهمانخانه یا خانه ی تان دعوت کرده، و میز ناهار و شام مفصلی برای او تهیّه می بینید. آیا آن قدر اراده دارید، که در سر میز شام دست خودتان را به بشقاب غذاهای چرب و سنگین دراز نکنید؟

مسلّم است که اشخاص چاق و تنومند در چنین مواقعی گوش به حرف عقل نداده، بی اختیار دستشان به طرف غذاهای چرب و نشاسته دار دراز می شود، و تا آنجا که می توانند معده ی خود را پر کرده، و به قول معروف شکمی از عزا در می آورند. زیرا ممکن نیست مثلاً میزبان غذاهای مفصّل را به مهمان ها اختصاص دهد، و خودش به یک فنجان شیر با کمی سالاد قناعت کند.

بازهم می گوییم، آیا ممکن است، اشخاص چاق و تنومندی که تنها به رستوران یا مهمانخانه می روند، و غذا می خورند، به غذای اوّل اکتفا کرده، و فکر می کنند در این دنیای بزرگ اشخاصی هستند، که از گرسنگی می میرند، و یا نصف غذای معمولی را به دست نمی آورند. از نظر نوع دوستی هم باشد، عاطفه ی انسانیت حکم می کند، به حال این بیچارگان اندکی بیندیشیم، و سهم خوراک آنها را کنار بگذاریم. ولی برای اشخاص تنومند و پرخور چشم باز و گوش شنوا کجاست؟ آنها همه به فکر پر کردن شکم خود

هستند و به ندای وجدان گوش نمی دهند، و در این مورد اغلب می گویند، مگر می شود پول داد، و نصف غذا را بی مصرف گذاشت؟

این عذر پرخورها بیش از همه جلب توجّه می کند. زیرا در نظر اوّل وقتی کسی عذر آنها را می شوند، حق به جانب آنها می دهد. آنها پول به دست می آورند، و نمی توانند پول یک غذای کامل را بدهند، و نصف آن را بخورند. ولی وقتی کمی فکر کنیم، از خود می پرسیم، که چرا به فکر سلامتی خود نباشیم؟ سلامتی نعمتی است، که وقتی مختل شد، به هیچ قیمتی نمی توان آن را خرید.

همان طور که گفتیم عذرهایی که پرخورها می آورند، مثل عذرهایی است که الکلی ها دارند، که عذری بدتر از گناه است.

و حالا باید کمی بیشتر فکر کنید، و در اینجا باید دلتان به حال خودتان به سوزد. شما بچّه نیستید. این طور نیست؟ پس در اینجا کمال سنّ و عقل خودتان را عملاً ثابت کنید، و برای اثبات آن باید از آه و ناله و اظهار عجز و شکایت خودداری نمایید، و فکر کنید که شما آدم مصمم و با شخصیتی هستید. که اگر بخواهید لاغر شوید، می توانید.

چیزی را که نباید ابداً به زبان بیاورید، این است که بگویید غذایم کم خواهد شد، و گرسنه خواهم ماند. زیرا اگر شما از رژیم لاغری عملی پیروی کنید، هیچوقت گرسنه نخواهید ماند، و غذای شما هم کم نخواهد شد.

رژیم لاغری در مورد هزاران نفر چاق امتحان شده، و آنها با پیروی و اجرای آن نتیجه ی کامل گرفته اند. در رژیم لاغری شخص تحت رژیم هیچوقت احساس گرسنگی نمی کند. عالمان «دانش تغذیه» توصیه می کنند، که هرکس در موقع گرفتن رژیم لاغری هر روز یک ربع لیتر ماست بخورد.

بسیاری از اشخاص هنوز هم نمی دانند که یک لیتر ماست بیش از ۱۵۰ کالری حرارت ایجاد نمی کند، و با صرف ۲۵۰ سی سی ماست شخص هر چند که سیر می شود، ابداً چاق نخواهد شد. به علاوه ماست نسبت به شیر دارای طعم مطبوعی است، مدّت زیادی در دستگاه های گوارش و مخصوصاً در معده می ماند، و از ایجاد مالش و درد شکم به هنگام خالی بودن آن جلوگیری می کند.از سوی دیگر باسیل های ماست به محض ورود به درون

معده شروع به ساختن و تولید انواع ویتامین های ب می کند، و همین ویتامین ها هستند که در لطافت و نرمی و جلای پوست بدن شما تأثیر فراوان دارد، و اگر پوست شما نرم و لطیف باشد، رفقا و دوستان شما وقتی به شما دست دادند، و شما را به این حالت دیدند، خواهند گفت: «واقعاً قشنگ شده اید، و از چهره و پوست شما نور و لطافت می بارد.»

متخصصان علم تغذیه توصیه می کنند، در غذاهای خود حداکثر و به مقدار زیاد مواد سفیده ای از قبیل گوشت های بی چربی و مواد دیگری، که دارای پروتئین می باشد، داخل کنند، تا رژیم آنها یکنواخت و خشن نباشند، و بر عکس متنوع و مطبوع، و دارای مواد لازم برای جلوگیری از ایجاد عصبانیت باشد.

به طور کلّی غده هایی که دارای مواد پروتئینی «سفیده ای» می باشد، غذاهایی است، که برای رژیم لاغری تجویز می شود، و بسیار مفید است، زیرا مواد سفیده ای عمل مؤثری بر روی غدّه های بدن مخصوصاً غدّه ی تیروئید دارند. همچنین صد گرم پروتئین در بدن ۱۵۰ کالری حرارت تولید می کند، و این حرارت کاملاً برای سوزاندن چربی های زاید دور شکم مفید و مناسب است.

در دوران رژیم لاغری، اگر احساس گرسنگی و یا مالش شکم کردید، برای جلوگیری از آن توصیه می شود، تا می توانید سبزی های خام را مخصوصاً به شکل سالاد بخورید، زیرا سالاد سبزی خام دیرتر از سبزی پخته هضم می شود، و مدّتی در شکم مانده، احساس گرسنگی و یا مالش شکم نمی شود.

سبزی های نپخته، نصف کالری حرارت سبزی های پخته را در بدن ایجاد می کند، و به همین جهت است، که برخی عالمان تغذیه توصیه می کنند، که به جای نوشیدن آب میوه، خود میوه را بخورید.

مسلّم است، که بدن باید تمام ویتامین ها و املاح معدنی، و مخصوصاً ویتامین های دسته ی ب را جذب کند، تا قدرت مقاومت آن رو به کاهش نرود.

در دوران رژیم لاغری ویتامین های ب و کلسیم هستند، که به شما قدرت مقاومت می دهند، تا در برابر هوس خوردن شیرینی پایداری کنید، و از آنچه شما را چاق می کند، پرهیز نمایید.

اگر شما خیلی چاق هستید، حتّی اگر وزن شما از حد نرمال ۲۵ کیلوگرم زیادتر است، به هیچ وجه برای کم کردن آن یأس و نومیدی به خود راه ندهید. و هرگز نگویید که این مقدار زیاد است، و وقت زیادی را می گیرد.

شما با خودتان عهد کنید، که فقط دو کیلو از آن را کم کنید، و وقتی این کار را ـ که خیلی آسان است ـ انجام دادید، یک بار دیگر پیشِ خودتان متعهد شوید، که بازهم دو کیلو از وزنتان کم کنید. برای بار دوّم حتی این کار را کردید، و موفق شدید، به خود اطمینان پیدا می کنید، و مغرور می شوید، و چون احساس می کنید، که جوان و بانشاط شده اید. سعی خواهید کرد، به تدریج تمام پیه و چربی اضافی را به مرور کم کرده، و اطمینان کاملی به سلامتی و جوانی خود پیدا کنید. در این وقت باید یک کوشش و سعی کوچک هم نشان دهید، و آن این است که تصمیم بگیرید، بازهم از وزنتان کم شود. و شما پس از چند هفته خواهید دید، که به بهترین وجهی از مظاهر زندگی لذّت می برید. سرمستی پیروزی طوری شما را خوشحال خواهد کرد، که هر وقت قیافه و اندام خودتان را در آئینه می بینید، انعکاس شخصیت حقیقی تان را خواهید دید. همان شخصیتی که در زیر یک پرده پیه و چربی پوشیده، و از نظرها پنهان مانده بود.

تمام سلول های بدن شما به جنبش و شادی برخواهند خاست. در این وقت است، که شما می توانید سر خود را بلند کرده ، و گردنی افراشته داشته باشید، و بر خلاف گذشته شرم و خجالت از چاقی، دیگر در شما وجود نخواهد داشت، و شاید از این به بعد با کنترل غذای خود همیشه وزن معتدل را حفظ خواهید کرد، و موفق خواهید شد، مسائل دیگر زندگی را به سهولت و آسانی حل کنید.

پس اگر شما هم چاق هستید، و وزن بدنتان چند کیلوگرم زیادتر از اندازه ی نرمال است، و حتّی اگر زیاد چاق هستید، اراده کنید، که آن را کم کرده، و دارای وزن طبیعی شوید. در این مورد بایستی پنج نکته ی زیر را در نظر بگیرید، و فراموش نکنید، تا آخر عمر دراز و طولانی خود دارای وزنی معتدل و طبیعی باشید:

۱) غذاهایی که دارای مواد سفیده ای هستند، نشاط و چابکی به بدن می دهند، تا آنجا که ممکن است، غذاهایی بخورید، که حتماً دارای مواد سفیده ای باشند.

۲) غذاها را تا ممکن است نه پزید، و خام مصرف کنید، تا هم از طبیعی بودن آنها لذّت ببرید، و هم بیشترین استفاده را از موادّ مفید آنها ببرید.

۳) به خاطر بیاورید، که ماست غذای کاملی است، و در ناهار و شام تا می توانید آن را جزو غذاهای اصلی خود مصرف کنید، و یا چاشنی سایر غذاهای خود سازید.

۴) عادت اینکه بعد از صرف غذا دسر میوه ی پخته صرف کنید، از خود دور نمایید، و از مصرف نان های شیرینی مخصوصاً شیرینی های خامه دار به کلّی پرهیز نمایید، و به خاطر داشته باشید، که همه ی این موادّ بیش از غذای دیگر سبب چاقی است.

۵) عادت کنید، که چای یا قهوه تان را بدون شیرینی و شیر صرف کنید. اگر از قهوه ی تنها خوشتان نمی آید، نصف فنجان را شیر بی چربی و نصف دیگر را قهوه پر کنید، و بنوشید.

این ۵ نکته ی اصلی را همیشه در نظر داشته باشید، و اجرا کنید، تا وزن بدن تان همیشه طبیعی بماند، و بیش از اندازه چاق و تنومند نشوید، و از لذایذ زندگی بهره ببرید.

غذا و تندرستی

غذا و تندرستی

در سال های اخیر دانشمندن متخصص در غذا و تندرستی به پژوهش و تحقیق پرداخته، و نتیجه گرفته اند، که نوع غذا و چگونگی طبخ آن در مزاج آدمی و درمان بسیاری از بیماری های او نقش بزرگی دارد. در اینجا ما برخی از آنها را به طور خلاصه مطرح می کنیم:

۱) فیزیولوژیست معروف روسی "پاولوف" با آزمایش های جالب خود در مورد ترشح عصاره ی معدی به این نتیجه رسیده است، که چشیدن و حتّی دیدن برخی غذاها معده و روده و کبد را مانند زنگ اخبار تحریک به ترشح عصاره می کند. پس با تهیه و نوع غذا، ما می توانیم طبق «مصلحت درمانی» برخی ترشحات دستگاه گوارش را زیاد یا کم کنیم.

۲) آزمایش های گران قدری که بیشتر مدیون تجربه های "هازی لکلرک" می باشد، نشان داده اند، که اغلب مواد موجود در داروهای شیمیایی، مانند آهن، آرسنیک، آهک، سالسیلات، کلرید و یدید و غیره در سبزی ها و میوه ها وجود دارند.

موضوع مهم آن است، که تمام این مواد در داروها تقریباً به شکل ترکیبات غیر قابل هضم و جذب هستند، در صورتی که اگر به صورت میوه و سبزی مصرف شوند، قابل جذب و هضم خواهند بود. و مخصوصاً اینکه خوردن دارو در دراز مدت، ضررهایی نیز به همراه دارد، در حالی که میوه جات و سبزیجات را می توان هر موقع و به مدت طولانی خورد.

۳) "هویکین" و "فونگ" با بررسی های زیاد به نقش مهم و منافع بی شمار نباتات خام و میوه ها پی برده اند، و نیز عناصری مهمی به نام ویتامین ها را کشف کرده اند، و به این نتیجه رسیده اند، که اگر ما آنها را به حالت طبیعی بخوریم، نیروی مهم آفتاب را، که در آنها جمع شده است، وارد بدن می کنیم.

درمان به وسیله ی نباتات و میوه جات از قرن ها پیش معمول بوده است، و اساس کلیه ی درمان ها در اسلاف ما را تشکیل می داد.

پس ما باید برای تأمین و حفظ سلامت و رفع بیماری های خود، اطلاعات کافی از ویژگی خوراکی ها داشته باشیم، و اهمیت میوه ها و سبزی ها خام را بدانیم، و طبخ غذا را هم طبق اصول علمی انجام دهیم.

آزمایش های پاولوف

این دانشمند با آزمایش های معروفش به ما نشان می دهد، که نوع غذاها با تأثیر خاص ترشح درآوردن غددی، که روی مخاط دهان وجود دارند، تولید اشتها می کند، و با زیاد کردن ترشحات و حرکات معدی، تمام دستگاه گوارش را ـ که شامل دهان، معده، روده، کبد، کیسه ی صفرا و لوزالمعده می باشد ـ به کار می اندازد. پس ما می توانیم به وسیله ی غذا و طبخ آن ماشین دستگاه گوارش را سریع تر یا کندتر به کار اندازیم، و در این واقع این عمل تنها بستگی به دستگاه گوارش ندارد، بلکه بر روی تمام اعضای بدن اثر می کند.

هنر آشپزی به طور عملی به ما اجازه می دهد، وظایف اعضای مختلف را تحت تأثیر قرار دهیم، و در مقابل بیماری ها، و زیادی یا کمی ترشحات بدن مبارزه نماییم.

البتّه پاولوف آزمایش های خود را بیشتر بر روی جانوران، و مخصوصاً سگ، انجام داده است. او مجبور شده است برای خدمت به بشریت، مری یک سگ را در قسمت گردن سوراخ نموده، در قسمت معده ی آن هم یک سوراخ باز کند، و آزمایش های معروف زیر را انجام دهد:

آزمایش اوّل: به این سگ از راه مری (نه از راه دهان) ابتدا گوشت، سپس آرد سیب زمینی و بعد روغن وارد می کند. نتیجه به قرار زیر است:

الف) با گوشت عصاره ی معدی طبیعی است.

ب) با آرد سیب زمینی عصاره وجود ندارد.

ج) با روغن علاوه برآنکه عصاره تولید نمی شود، عصاره ی قبلی هم خشک می شود!

آزمایش دوّم:

به سگ یک قطعه گوشت می دهد (از راه دهان) و سگ آن را با ولع تمام می خورد. این غذا از دهان سگ می گذرد، و از سوراخ مری بیرون می ریزید، بدون اینکه وارد معده شود. امّا فوراً با این غذای فرضی و خیالی در نتیجه ی عمل ذائقه از سوراخ معده ترشح زیادی خارج می شود.

تأثیر غذا در ترشح

طبق آزمایشات بالا، گوشت ترشح معده را زیاد می کند، و این تأثیر در نتیجه ی آلبومین (مواد سفیده ای) می باشد، که گوشت از آن مرکب شده است (در غذای دیگر هم آلبومین وجود دارد):

۱) حبوبات (عدس، لوبیا و غیره)، در برخی آردهای ازت دار (مثل گندم) و مشتقات آنها (خمیر).

۲) در لبنیات و تخم مرغ و ...

حال می خواهیم بدانیم، آیا این آلبومین ها همان اثر آلبومین گوشت را دارند؟ پاسخ منفی است، زیرا در آنها آلبومین در قسمت اوّل با نشاسته، و در قسمت دوّم با چربی مخلوط می باشد، و به طوری که در بالا دیدیم، این مواد در تولید ترشح تأثیر ندارند، یا آن را ترمز می کنند، پس بنابراین آلبومین های مخلوط با این مواد اثری روی عصاره ی معده ندارد.

به طور کلی با آزمایش های پاولوف، غذاهایی که دارای آلبومین می باشند، به سه نوع تقسیم می شوند:

الف) آنهایی که ترشح معده را خیلی زیاد می کنند، مانند گوشت و ماهی.

ب) آنهایی که ترشح معده را قدری زیاد می کنند، مانند سبزی ها و بعضی از آردهای ازت دار و مشتقات آنها (خمیر).

ج) آنهایی که ترشح را ابداً زیاد نمی کنند، مانند شیر و تخم مرغ.

از مطالب فوق چنین نتیجه می گیریم، که:

اوّلاً ترشح معده بستگی کامل به نوع غذایی دارد، که وارد معده می شود: غذاهای گوشتی ترشح را بسیار زیاد می کنند. غذاهای نشاسته دار تأثیر ندارند، و چربی از ترشح جلوگیری می کند.

ثانیاً ترشح معده ارتباط کامل به مزه ی غذا دارد.

روش های مختلف برای پختن غذا

با شرحی که در بالا دادیم، ما بایستی غذا را مطابق وضع بدنی هر شخص، و در موارد بیماری طبق مصلحت و تجویز پزشک تهیه کنیم، یعنی ترشحات دستگاه گوارش را به وسیله ی غذا زیاد یا کم یا متوقف نماییم، و غذا را با اصول طبخ و وارد کردن چاشنی های لازم خوش طعم و گوارا سازیم:

الف) انتخاب غذا

اگر بخواهیم ترشّح داخلی را خیلی شدید کنیم، باید فقط گوشت یا ماهی بخوریم. اگر منظورمان این است، که به طور معتدل ترشح را زیاد کنیم، از آلبومین، سبزیجات، یا آردهای ازت دار بخوریم. و اگر بخواهیم ترشّح را زیاد کنیم، باید لبنیات (شیر و ماست) و تخم مرغ مصرف کنیم.

ب) طرز پخت

تحت تأثیر حرارت غذا خوشمزه می شود. آلبومین به بیتون، و نشاسته به دکسترین، و قند به کارامل تبدیل می گردد، و تمام موادّ معطر به غذا طعم مخصوص و لذیذ می دهند. اگر بخواهیم غذا ترشح معده را زیاد کند، باید آن را طوری بپزیم، که در سطح آن به وسیله ی حرارت تمام مواد خوش طعم جمع شود، و طبخ در ظرفی انجام پذیرد، که قابل نفوذ نباشد، و تمام مواد معطر در آن جمع شوند، و نتوانند به خارج راه یابند.

ج) انتخاب چاشنی

به وسیله ی چاشنی های مختلف (سس، ادویه ها و غیره) می توان غذا را خوش طعم

نمود، و بدان وسیله ترشحات معده را زیاد کرد.

پس با کمک گرفتن از نوع غذا، چگونگی پخت، نوع چاشنی می توان ترشحات معدی را زیاد و کم نمود، و امروزه می دانیم که ترشح معده تأثیر خاص روی ترشحات روده و لوزالمعده و سایر اعضای دستگاه گوارش دارد. به طور کلی تمام اینها، یعنی کلیه ی اعضای دستگاه گوارش، تحت تأثیر پخت غذا می باشد، و غذا مانند جرقه ی آتش دستگاه موتور هاضمه را به کار می اندازد. پس اگر از شما بپرسند عمل هضم از کجا شروع می شود، باید در جواب بگویید: *از دیگ غذا!*

اهمیّت غذا

این انتخاب اهمیت به سزایی دارد، زیرا غذاهای مختلف از نظر پزشکی و رژیم غذایی دارای منافع و مضراتی است، که ما آنها را در مورد برخی خوراکی های شرح می دهیم:

گوشت

منافع: گوشت آلبومین زیادی دارد، و همان طور که پاولوف نشان داده است، بسیار محرک معده به حساب می آید، و ترشحات آن را زیاد می کند.

مضار: هسته ی مرکزی سلول این آلبومین را «نوکلئوپروتید» تشکیل می دهد، که منبع مهمی برای اسید اوریک بدن می باشد. شخص سالم می تواند از منافع گوشت بهره مند شود، بدون اینکه از مضرّات آن صدمه ببیند. ولی اگر شخصی به بیماری کبد یا کلیه مبتلا باشد، اسید اوریک در بدن می ماند، و عوارضی مانند بیماری های مفصلی و غیره تولید می کند. به علاوه آلبومین حیوانی در روده ها کشت خوبی برای میکرب ها و عفونت می باشد، به این جهت در عفونت روده جایز نیست گوشت خورده شود.

ماهی

منافع: آلبومین ماهی همان خواص گوشت را دارد، یعنی محرک ترشحات معده است (قدری کمتر)، و گوشت ماهی برخلاف آنکه تصور می شود، گاهی از گوشت گاو و گوسفند به مراتب بیشتر چربی دارد، و به همین جهت خاصیت تحریکی ترشح معده ی آن کمتر است. به علاوه گوشت ماهی مقدار زیادی فسفر دارد، که در بعضی از بیماری ها باید مصرف شود.

مضار: همان ضررهای گوشت را دارد، یعنی اسید اوریک بدن را زیاد می کند. به علاوه عفونت و کشت میکرب ها را در روده بیشتر می کند.

حبوبات

در نباتات آلبومین به مقدار و میزان مختلف وجود دارد، مخصوصاً در لوبیا، عدس، باقلا، گندم و خمیرهایی که از گندم تهیه می شود. ولی در سبزیجات و برخی آردها (سیب زمینی و برنج و غیره) تقریباً وجود ندارد.

منافع: تمام حبوبات دارای آلبومین زیاد می باشند، ولی با مقداری نشاسته پوشیده شده اند، که طبق آزمایش پاولوف ابداً تأثیری روی ترشحات معده ندارند، این نشاسته حتی اثر آلبومین را خنثی می کند. به این جهت برای جلوگیری و کم کردن ترشح معده مفید به حساب می آید.

مضار: اگر حبوبات به مقدار زیاد مصرف شوند، به جای نفع ضرر دارند، مخصوصاً وقتی حبوباتی شامل آلبومین و نشاسته باشند، در این صورت هضم را بسیار مشکل می سازند.

همان طوری که اشاره شد، برای هضم آلبومین باید ترشح معده زیاد باشد، که بیتون قابل حل به وجود آید. برعکس نشاسته در دهان و زمینه ی قلیایی یا خنثی حل می شود، تا تبدیل به مواد قندی گردد. به همین علت، و اختلافی که بین این دو نوع ترشح وجود دارد، هضم غذای مزبور مشکل می شود، و در نتیجه نفخ و آروغ به وجود می آید، که به غلط آن را در نتیجه ی تخمیر غذا می دانند، در صورتی که مربوط به آن نیست، و به علت اشکال در هضم غذا می باشد.

غذای دوره ی اوّل کودکی

شیر و تخم مرغ دارای آلبومین به شکل کازئین و سفیده ی خالص می باشند. این دو قسم آلبومین در دو نوع غذا با چربی زیاد مخلوط است، به این جهت نه تنها ترشحات معده را زیاد نمی کند، بلکه باعث جلوگیری از ترشح می شود.

منافع: این دو غذا نقش مهمی را در بدن دارند، و هنگامی که بخواهند بدن استراحت کند، و معده زیاد ترشح ننماید، به مصرف می رسانند.

مضار: هر چند که تخم مرغ و شیر برای اطفال، و همچنین برای برخی بیماران لازم است، ولی برای اشخاص بالغ و آنهایی که در دوره ی رشد می باشند کافی نیست، و بایستی در این موارد از غذاهای نشاسته ای (آردهای مختلف) به غذا وارد کنند.

نتیجه: آلبومین یکی از غذاهای مورد نیاز بدن است، به علاوه ممکن است از انواع آن برای زیاد کردن یا کم کردن ترشح معده هم در رژیم های مختلف غذایی استفاده شود.

هر چند که انسان های اوّلیه فقط گوشتخوار و یا فقط علف خوار بوده اند، امّا امروزه بشر هم گوشت خوار و هم علف خوار است، و بایستی در موارد بیماری طبق رژیم غذایی از گوشت، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و شیر استفاده نمایید.

طرز پخت غذا

گوشت

گوشت ماهی: چنانکه گفتیم، این گوشت به علت داشتن آلبومین تأثیر زیادی در تولید ترشح معده دارد، امّا این تأثیر به وسیله ی پخت ممکن است زیاد یا کم شود. در حالت کلّی غذاهایی که ترشحات معده را خیلی زیاد می کنند، عبارت از گوشت هایی هستند، که زود پخته شود، و زیاد خوش طعم باشند. غذاهایی که ترشحات معده را چندان زیاد نمی کنند، گوشت هایی هستند، که آب پز بوده، و زیاد خوش طعم نباشند.

گوشت زودپر خوش *طعم* چیست؟ ما می دانیم که گوشت از رشته های آلبومین تشکیل یافته است. اگر آن را روی حرارت شدید قرار دهیم، آلبومین سطح گوشت منعقد می شود، و مواد محتوی داخلی می سوزد، و در جوف لفّافه ـ که قابل عبور نیست ـ قرار می گیرد. به این جهت کلیه مواد قابل حل و معطر در گوشت می ماند و خوش مزه می گردد.

انعقاد آلبومین سطحی گوشت به عوامل زیر بستگی دارد:

۱) حرارت مستقیم آتش (کبابی)

۲) تابش حرارت (اسکالوپ و غیره)

۳) حرارت به وسیله ی آب جوشیده (ژیگوی انگلیسی و نظایر آن)

۴) حرارت به وسیله روغن داغ شده (اسکالوپ، پاته و امثال آن).

کلیه ی انواع پخت که در فوق ذکر شد، برای آن است، که مواد خوشمزه در گوشت بماند، و ترشحات معده و دستگاه گوارش را زیاد نماید، و اینک در زیر به شرح یک به یک آنها می پردازیم:

۱) پخت با حرارت مستقیم (کبابی)

بهترین غذا گوشت کبابی است. در این مورد ابداً لازم نیست روغن پخته مصرف شود. فقط قبل از خوردن، به آن مقدار کمی کره (از نوع مارگارین) اضافه می کنند. زیرا اگر با روغن بپزند، تمام سلول های گوشت را لفّافه ی چربی می پوشاند، که از اطراف ترشح معده قابل عبور نیست، و سبب اشکال در هضم می شود.

۲) طبخ با تابش حرارت

(دیواره تابه، کماجدان، تنور و غیره) در این مورد چون فضای غذا زیاد است، و حرارت مستقیم نیست، دقّت بیشتری لازم است، تا غذا پخته شود. در این صورت پخت چندان فوری نیست، و باید با روغن پخته شود، تا به جرم آن برود. به این جهت از نظر هضم این قبیل غذاها مناسب نیستند، هر چند که روغن به مقدار زیاد وارد جرم آنها نمی شود.

۳) پخت به وسیله ی جوشاندن

گوشت را پس از قطعه قطعه کردن، وارد آب جوشیده می کنند. در این نوع طبخ آلبومین سطحی منعقد می شود، ولی داخل آن نمی سوزد، و برخی غذاها به این ترتیب پخته می شوند، بی آنکه روغن به آن وارد کنند.

٤) پخت به وسیله ی روغن داغ شده

این طرز طبخ بیشتر در سبزیجات و سیب زمینی به عمل می آید. در این مورد نشاسته ی نباتات در تماس با روغن داغ تبدیل به قند و قند سوخته (کارامل) می شوند، که سطح غذا را غیرقابل نفوذ می کنند.

در گوشت چون مواد قندی کم است، به این جهت اغلب آن را در آرد، که با سفیده ی تخم مرغ مخلوط است، آغشته می کنند، و در نتیجه همان لفافه ی غیر قابل عبور تشکیل می شود، و مواد لازم در داخل غذا می مانند.

روغن های پخته و آرد سبب تولید قشرهای سخت و غیرقابل هضم می شوند، بنابراین اشخاص که معده ی سالم ندارند، بهتر است از این قبیل غذاها خودداری نمایند.

گوشت پخته و بی مزه

گوشت های پخته غذاهایی هستند، که تمام موادّ معطر و محرک وارد آب آن شود (مانند گوشتی که در آزمایش پاولوف از راه مری داخل معده ی سگ شده، و از دهان نگذشته است). به این جهت غذاهایی بی مزه می باشند، و ترشحات معده را تحریک نمی کنند.

انواع گوشت های پخته

گوشت های پخته دو نوع تهیّه می شوند:

۱) گوشت هایی که در آب پخته شده اند (آب پز).

۲) گوشت هایی که به وسیله ی بخار طبخ می شوند.

اولاً گوشت های آب پز

اگر چه همه تصور می کنند، که به طرز پختن آن آشنا هستند، ولی اغلب اشتباه می کنند، ما در اینجا روش صحیح آن را مطرح می سازیم:

باید گوشت را ابتدا در ظرفی که آب سرد و شور دارد، وارد کرد، و بعد ظرف را روی آتش ملایم گذاشت. سپس به تدریج دمای آن را زیاد نمود، تا آهسته آهسته بجوشد، و این جوشیدن تا چند ساعت دوام داشته باشد (تمام رمز پختن در اینجاست). در این مدت فعل و انفعالاتی که انجام می پذیرد ـ که عملاً آن را دیالیز نامند ـ و تمام مواد قابل حل گوشت مانند خون، نمک، موادّ معطر وارد آب شوند.

حالا اگر برعکس روش فوق، گوشت را اوّل وارد آب جوشیده نمایند، آلبومین سطحی منعقد می شود، و تمام موارد در آن باقی می ماند. در این صورت گوشت را زودپز می نامند.

حالا می خواهیم بدانیم خواص این دو نوع پخت چیست؟

ارزش بویون (آبی که گوشت در آن پخته شده است) تقریباً صفر خواهد بود، و اگر چربی هم نداشته باشد، فاقد هرگونه مواد غذایی است، و طبق آزمایشی که در حیوانات نموده اند، یک سگ می تواند فقط با آب خالی همان قدر عمر کند، که بویون بدون چربی بخورد! ولی بویون به دست آمده با روش مناسب به علت داشتن مواد مخصوص اثرات زیادی روی پاپیل های دهان دارد، و همان طور که پاولوف نشان داده است، ورود یک فنجان بویون به دهان ترشحات دستگاه گوارش را زیاد نموده، در نتیجه اشتها بیشتر می شود. پس در این صورت هیچ لزومی ندارد، برای تحریک اشتها متوسل به نوشابه های دیگر شد.

امّا برعکس تصورات مردم، گوشت های آب پز ارزش غذایی دارند، چون لیف های عضلات به آن قوّه ی غذائیت می دهد، و مانند گوشت های دیگر است. از نظر گوارش هم چون این قبیل غذاها فاقد مواد استخراجی بوده، خوش طعم نمی باشد، بر روی غدد مخاط دهان تأثیر نمی کنند، به این جهت برای کسانی که مبتلا به کمی ترشح معده هستند، مناسب نیستند.

ثانیاً گوشت هایی که با بخار پخته می شوند

با همان شرایط فوق پخته می شوند، ولی به جای آب در این طریقه بخار مورد استفاده قرار می گیرد. معمولاً در قابلمه ی مخصوصی که کاملاً مسدود است، قطعه گوشتی را با

قدری سبزی می گذارند، که اصلاً آب ندارد، یا فقط دارای آب مختصری است. با تأثیر حرارت بخار آبی که در این مخلوط موجود است، متراکم و متصاعد می شود، و در زیر سرپوش تقطیر شده، قطره قطره بر روی گوشت می ریزد، و آن را می پزد.

گوشت هایی که به این ترتیب پخته می شوند، کاملاً مثل آن است، که آب پز شده باشند، و ارزش غذایی آنها از بین نمی رود، امّا اثر مخاطی آن بسیار کم می گردد. لیکن برعکس، عصاره و آب این غذاها (مانند بویون) مایع بسیار لذیذی تشکیل می دهند، که دارای مقدار زیادی مواد مفید هستند. و روی طعم و ترشح دستگاه گوارش اثرات زیادی دارند.

تندرستی و غذای شما

انسان که خود را مافوق سایر مخلوقات می داند، و برحیوانات برتری دارد، در خیلی موارد، و مخصوصاً در قسمت غذا به اندازه ی آنها متوجّه نیست. جانوران بیش از انسان به غذای خود اهمیّت می دهند، و مطابق با غریزه و فصل و نیاز بدن تغذیه می کنند. غذای آنها علاوه بر اینکه از مقدار معین تجاوز نمی کند، در نوع و خاصیّت آن هم خیلی دقت به عمل می آورند. مثلاً شما اگر مقابل موش غذایی که زیاد آلبومین دارد، بگذارید، فقط مطابق احتیاج بدن از آن می خورد، و یا اگر غذاهای مختلف جلوی خوک هندی بگذارید، غذایی را که سالم تر است، و بیشتر ویتامین دارد، انتخاب می کند. سنجاب ماده موقع بارداری بیشتر استخوان می خورد، زیرا می داند کلسیم برای استخوان بندی جنین نهایت لزوم را دارد. به علاوه جانوران هنگام بیماری و به اقتضای وقت، غذای خود را تغییر می دهند. مثلاً اگر غدّه ی فوق کلیوی حیوانی را بردارند، بیشتر نمک می خورد، چون در این موقع بدن احتیاج بیشتری به نمک دارد. و اگر غدّه ی پاراتیروئید او را بردارند، بیشتر غذاهای آهک دار صرف می کند، زیرا نافع است، و به آن احتیاج دارد. امّا از غذاهای فسفردار، که مضرّ است، اجتناب می کند.

آدم های اوّلیه بیشتر از بشر متمدن غریزه ی فطری برای غذاها داشته اند. حتّی کودکان هم غذای خود را طبق میل فطری انتخاب می کنند. چنانکه اگر کلسیم بدن طفلی کم باشد، گچ می خورد، یا ناخن های خود را می جود. در بچّه ای که زیاد رغبت به نمک داشت، معلوم شد ضعف غدّه ی فوق کلیوی دارد، و نیاز او به نمک بیشتر است.

غذا در قرن ما

امروزه ـ یعنی در قرن تمدن ـ متأسفانه دیگر آن قریحه و غریزه ی سابق وجود ندارد، و نوع غذا تابع عوامل مختلف، عادت ها، وضع جغرافیایی، اقتصادی، مذهبی و تشریفاتی شده و غریزه طبیعی را به کلّی از بین برده است. امّا در عوض دانش تغذیه پا به میدان گذاشته است. و اگر ما طالب تندرستی هستیم، باید از علم غذاشناسی پیروی کنیم، و با اجرای دستورات بهداشتی، غذا و تندرستی خود را تأمین نماییم. امّا این دستورات برای همه ی مردم یکسان نیستند، زیرا مقدار غذا و نوع آن مربوط به آب و هوا، جنس، سنّ و فعالیت های شخصی است. ولی به طور کلّی حدّ متوسط را ممکن است در نظر گرفت، که اگر از آن تجاوز نکند، شما همیشه سالم می مانید.

طبق محاسباتی که کرده اند، یک شخص معمولی که روزی ۸ ساعت کار خفیف انجام می دهد، در مدّت ۲۴ ساعت به ۳۰۰۰ کالری نیاز دارد. چنانکه کاری انجام ندهد، این مقدار به ۲۴۰۰ کالری تقلیل می یابد، و اگر کارهایش سخت تر باشد، در حدود ۳۵۰۰ کالری نیاز دارد. بالاخره اگر کار بسیار سنگینی انجام می دهد (نظیر کارگران معدن) روزانه تقریباً ۴۵۰۰ کالری احتیاج دارد.

سنّ هم در این امر دخالت دارد. یک شخص معمولی (مرد) ۲۵ ساله ۳۰۰۰ کالری، و ۲۰ ساله ۳۳۰۰ کالری، و ۱۷ ساله ۳۵۰۰ کالری نیاز دارد. در صورتی که مرد ۳۰ ساله فقط به ۲۸۰۰ و ۴۰ ساله به ۲۷۰۰ کالری محتاج است. به همین ترتیب هر چه سنّ بالا رود، از تعداد کالری مورد لزوم کاسته می شود. مثلاً برای یک مرد ۶۰ ساله ۲۲۰۰ تا ۲۶۰۰ کالری در روز کافی است.

طرز پخت غذا و تهیه ی آن هم اهمیت دارد. هر غذایی باید به مقدار جزیی از مواد غذایی (قند، چربی و آلبومین) و آهن و کلسیم و پتاسیم و غیره داشته باشد، که خوشبختانه این عناصر به تناسب در غذاها وجود دارند. ولی در عصر تمدن بیشتر به کیفیت آن اهمیت می دهند، و زیاده از حد غذا می خورند. مخصوصاً در کشورهای پیشرفته، که سفره پر از غذاهای گوناگون است، و حدّ معینی برای غذا قائل نیستند. به علاوه غذاهای متمدن ها

از سادگی سابق نیز خارج شده، زیاد پخته و یا تصفیه می شود، و بیشتر به شکل کنسرو در می آید، و به این جهت ارزش غذایی آن از بین می رود، و شخص مجبور است، مقدار زیادتری غذا بخورد. در این صورت علاوه بر اینکه استفاده ی کامل نمی شود، اختلال در گوارش را هم به دنبال دارد.

زیاده روی در غذا عوارض زیادی مثل اگزما ـ رماتیسم و غیره ـ در بردارد. مثلاً جوانی که مبتلا به اگزما بود، معلوم شد، در روز بیشتر از ۴۰۰۰ کالری غذا می خورد، و اغلب دختران جوان که مبتلا به جوش های صورت هستند، به علت زیاد خوردن غذا و شیرینی این عارضه را دارند.

طبق آماری که تهیه نموده اند، در عصر ما مردان در روز بیش از ۴۴۰۰ کالری و زنان ۴۲۰۰ کالری غذا می خورند، در صورتی که باید کمتر از ۳۰۰۰ باشد و باز مطابق آمار، افراد ۵۰ ساله ۴۰۰۰ کالری غذا می خورند، در حالی که با زیاد شدن سن باید کالری کمتری مصرف شود. در واقع اشخاص متمدن یک سوّم بیشتر از احتیاج بدن غذا می خورند.

ضررهای قند

غذاهای امروزی بیشتر مطابق سلیقه و ذائقه تهیه می شود، و شامل مواد قندی و نشاسته هستند، مثل شیرینی های مختلف، و شکلات، چایی زیاد با قند، نان های شیرین و معمولی، میوه های شیرین، مربّاها، و غذاهای آردی می باشد. در صورتی که این مواد از تمام مواد غذایی دیگر مضرتر هستند.

زیرا قند و نشاسته در بدن یک نوع ذخیره ی سمّی تشکیل می دهند، که اگر هم مستقیماً به بدن صدمه نرسانند، به طور غیر مستقیم بدن را در مقابل بیماری های عفونی، خستگی، و بیماری های غدد بی دوام می کنند. به همین دلیل در همچو اشخاص بیماری های حساسیت زیاد مشاهده می شود، چون بدن آنها از مواد قندی مسموم شده است.

نظم در زندگی

یکی از مسائل مهم، که اغلب خانواده ها مراعات نمی کنند، نظم در زندگی است. چون اغلب مشاغل زیاد دارند، و اوقات اداری اجازه نمی دهد در ساعت معینی غذا بخورند، و یا در بیرون خوراک های نامناسب، یا غذاهای مانده و کنسرو صرف می کنند، و این غذاها به هیچ وجه جای غذاهای تازه ی خانه را نمی گیرند. مخصوصاً اینکه زیاد ویتامین ندارند. به علاوه این افراد غالباً غذا را تند و با عجله صرف می کنند، و بعداً هم بدون اینکه استراحت کنند، مشغول کار می شوند.

یکی از عوامل مضر حرکت نکردن است، که در این صورت غذا به خوبی حل و جذب نمی شود، و شخص مبتلا به یبوست، چاقی، و هزار نوع بیماری می گردد، و تبادل غذایی به کلّی به هم می خورد. اگر شما می خواهید تندرست باشید، و از ابتلا به بیماری ها ایمن شوید، به یادآوری های زیر توجّه کنید:

۱) در خوردن غذا افراط نکنید. در شبانه روز یک غذای مهم (ناهار یا شام) کافی است. غذای دوّم باید خیلی سبک و مختصر باشد.

۲) برای بزرگسالان عصرانه، مخصوصاً نان شیرینی، مضر است، ولی کمی میوه ضرر ندارد.

۳) غذای شما باید حتماً در خانه پخته شود. غذاهای ناجور در رستوران های مختلف و مخصوصاً ساندویچ ابداً مناسب نیست، و دستگاه گوارش را مختل می کند.

۴) غذا باید در ساعت و وقت معین صرف شود، بنابراین اوقات کار خود را طوری تنظیم کنید، که همیشه در ساعت معین غذا بخورید.

۵) هر چه سن شما زیاد می شود، باید مقدار غذا را کم کنید. در ۲۰ سالگی غذای زیاد خطای قابل عفو است. در ۵۰ سالگی غذای زیاد خطر دارد. در ۶۰ سالگی غذای زیاد خطای غیر قابل عفو است، و مهلک می باشد.

۶) زیاد غذای نشاسته و نان میل نکنید، زیرا نشاسته در معده تولید تخمیراتی نموده، هضم را مختل می کند. به جای نان و برنج، حتماً روزی یک بار سبزیجات تازه بخورید.

۷) قند به مقدار کم مناسب است، ولی اگر زیاد باشد، بدن را مسموم می کند.

اگر ۳۰ سال دارید، و کار خفیف انجام می دهید، باید به طریق و میزان زیر غذا بخورید: قند و نشاسته ۴۰۰ گرم (۱۶۰۰ کالری).

مثلاً در روز ۲۰۰ گرم نان، ۵۰۰ گرم خمیرهای غذایی، ۳۰۰ گرم میوه جات و سبزیجات تازه، ۲۰۰ گرم سیب زمینی، ۳۰۰ گرم نان یا ۶ قطعه حبه قند، یک ربع لیتر شیر، ۶۰ گرم سبزیجات خشک، ۲۰۰ گرم هویج، ۵۰ گرم مرباجات.

چربی ۱۰۰ گرم (۹۰۰ کالری)، مثلاً در روز ۵۰ تا ۶۰ گرم روغن. بقیه ی چربی از گوشت، تخم مرغ و غیره کسب می شود.

آلبومین ۱۲۰ گرم (۴۸۰ کالری) مثلاً یک پارچه گوشت بیفتک (در روز)، یک عدد تخم مرغ (در شب)، یک قطعه ی بزرگ پنیر. بقیه ی آلبومین از سبزیجات، نان و غیره تأمین می شود.

آب به شکل آب های طبیعی یا شیر، و یا از سبزی و میوه کسب می شود.

سلولز از سبزی ها و میوه ها و سالاد به بدن می رسد.

حالا با توجّه به مطالب فوق ملاحظه می کنید، که با خوردن غذاهای متنوع زیاد، و صرف نان و شیرینی و قند، چه اندازه بیشتر از کالری لازم صرف نموده، و بدن خود را بیمار می کنید.

غذا چه نوع و چگونه

چون بسیاری از بیماری ها مبدأ شان سوء تغذیه است، پس باید نوع و مقدار غذایی را، که باید روزانه مصرف کنیم، مورد دقت قرار می دهیم.

غذاهایی که در رژیم روزانه ی یک فرد باید وجود داشته باشد، شش نوع است، که عبارتند از:

۱) مواد هیدرات کربن (قندی)

۲) چربی ها

۳) مواد سفیده ای

۴) مواد معدنی

۵) ویتامین

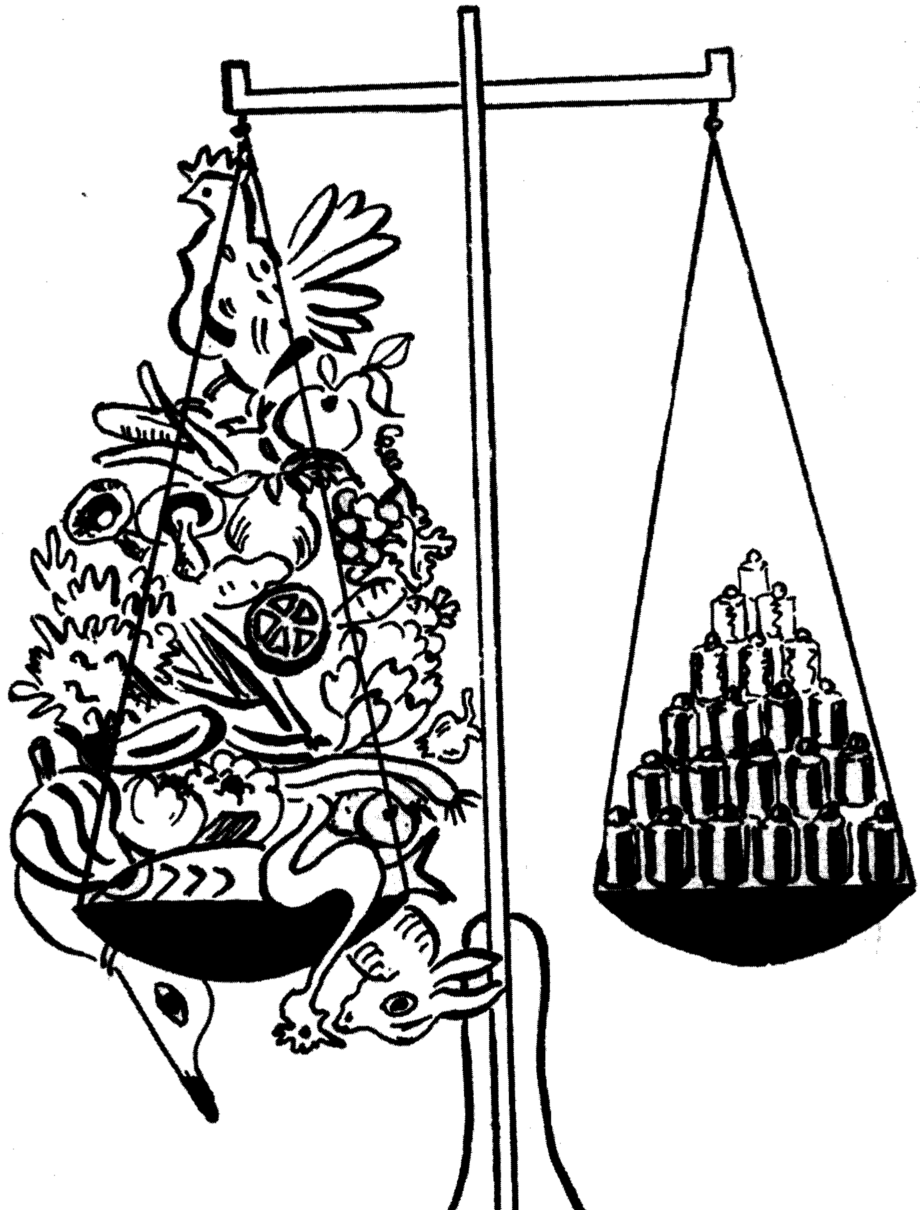
۶) آب

مقدار انرژی لازم بدن

مقدار استعمال مواد قندی، چربی، و قسمتی از مواد سفیده ای که روزانه مصرف می شود، باید به نسبت انرژی و کاری باشد، که شخص صرف می کند. زیرا در موقع کار است، که انرژی بدن مصرف شده، و نیاز بیشتر به غذاهایی دارد، که در بدن تولید انرژی کنند. واحد اندازه گیری این انرژی را، که صرف می شود تا کارهای روزانه انجام گیرد، کالری می نامند. دانشمندان فن به وسیله ی دستگاه های مخصوص ارزش کالری غذاهای مختلف را به دست آورده اند.

آنها ثابت کرده اند، مقدار کالری یا انرژی، که در هر غذایی وجود دارد، مربوط به ترکیب مخصوص آن غذا می باشد. به نظر آنها مواد معدنی، ویتامین ها، و آب دارای مقیاس کالری و انرژی نمی باشند. زیرا انرژی و حرارت تولید نمی کنند.

می توانیم بدن را به یک اتومبیل تشبیه کنیم، که مصرف بنزین آن برحسب بزرگی و کوچکی و همچنین بر حسب عوامل مختلف دیگر مخصوصاً تناسب با فاصله ای که حرکت می کند، بستگی دارد. و موقعی که در جادّه ی سربالایی و یا سرپایینی حرکت کند، مقدار بنزین مصرفی فرق می کند.



میزان انرژی مصرفی هم در داخل بدن انسان، و انرژی مورد مصرف آن نیز متناسب با کاری که انجام می دهد صادق است. به طوری که سنّ، جنس، فعالیت های بدنی و غیره در مقدار کالری و انرژی لازم مؤثر است. از نقطه نظر علمی غذاها در بدن سوخته یا اکسید می شوند، و همین اکسید شدن یا سوختن مواد غذایی داخل بدن است، که حرارت یا انرژی به وجود می آورد. این سوختن ممکن است برای عدّه ای با سوختن معمولی یا شعله های حقیقی اشتباه شود، ولی اگر آن را با یک ماشین بخار، که به وسیله ی زغال کار می کند، مقایسه کنیم، فهم مطلب آسان می شود؛ در نتیجه ی سوختن زغال نیرویی برای ماشین به وجود می آید، و همچنین زمانی که غذاها با اکسیژن ترکیب می شوند، همین نیرو را برای بدن تولید می کنند.

عواملی که روی کالری لازم برای بدن مؤثرند:

سنّ

بچّه ها نسبت به وزن شان غذاهای زیادتری از بالغان لازم دارند، به عکس اشخاص مسن نیازشان به غذاها کمتر است.

اندازه

اشخاص بزرگ و تنومند احتیاج شان به غذا زیادتر از دیگران است. همچنین مردان بیشتر از زنان به غذا محتاجند.

فعالیت

بزرگترین عاملی است، که در انرژی لازم برای بدن مؤثر می باشد. این فعالیت ممکن است ارادی باشد، مانند راه رفتن، ایستادن، نشستن، بازی کردن و غیره، همچنین فعالیت دیگری که غیرارادی است، و مربوط به اعمال مختلفه ی اعضای بدن می باشد، مانند هضم غذاها، گردش خون، دستگاه تنفس و غیره.

مقدار انرژی لازم برای بدن را ـ صرف نظر از عوامل دیگر ـ به وسیله ی فعالیت های بدنی اندازه می گیرند، بدین معنی که هر چه شخص فعالیت های ارادیش زیادتر باشد، احتیاج بیشتری به انرژی دارد، یک فرد خوابیده کمتر از یک فرد نشسته، و یک شخص نشسته کمتر از یک آدم ایستاده احتیاج به انرژی دارد.

تابلوهای مختلفی موجود است، که کالری و انرژی مخصوص هر غذایی در آن ثبت شده، و با مراجعه به آنها می توان مقدار انرژی که در هر غذایی وجود دارد پیدا کرد.

یک فرد جوان که دارای وزنی کمتر از حدّ عادی است، قادر به انجام کارهای خود نمی باشد، و در معرض بیماری های مختلف قرار دارد. بنابراین باید کوشش کند، که وزن خود را به حدّ عادی برساند، و برای انجام این کار نه فقط کالری مورد مصرف را باید زیاد کنید، بلکه بایستی مواظب باشد، غذاهایی که به مصرف می رساند، دارای مقدار کافی ویتامین و مواد معدنی باشد. همچنین یک شخص چاق ـ که دارای وزن زیادتر از حدی عادی است ـ نه فقط باید از خوردن غذاهای انرژی زا صرف نظر کند، بلکه باید اطمینان داشته باشد، که مواد معدنی و ویتامین ها در بدنش مورد مصرف قرار می گیرند.

به طور خلاصه مواد غذایی که باید روزانه مورد مصرف قرار گیرند. عبارتند از؛ شیر، سیب زمینی، میوه، نان، گوشت، ماهی، پنیر، تخم مرغ، مواد قندی و چربی و نشاسته، که برای تولید انرژی در بدن ضرورت دارند. البته مصرف زیاده از حدّ آنها ضررش بیش از نفع شان است.

اشتهای زیاد

در تمام زبان ها و نزد هر ملتی مرسوم است، که می گویند: اشتهای شما خوب است.

این رسم و عادت قدیمی نشان می دهد، که داشتن اشتها و هوس به غذا یک نوع علامت تندرستی در شخص می باشد، و اشتها در واقع درجه ی میزان تعادل مزاج و سلامتی است.

در صورتی که اگر شخص اشتهای کامل برای غذا نداشته باشد، معلوم می شود اعضای داخلی او وظایف خود را به خوبی انجام نمی دهند. ولی از طرف دیگر باید بدانید اشتهای زیاد دلیل بر سلامت زیاد نیست، و همچنین گرسنگی مفرط هم دلیل بیماری نمی باشد.

به اشتهای خود زیاد فشار نیاورید. معمولاً اشتها تولید حسّی است، که خبر می دهد شخص احتیاج به غذا دارد.

و علامت آن عبارت است از: دهن دره، بزاق زیاد، احساس خستگی عمومی، کشش در معده. این حالت و حس گرسنگی به علت اصطکاک مخاط معده به همدیگر است، و همچنین در نتیجه ی جمع شدن زیادی ترشح معدی است، که ماهیچه های معده را تحریک نموده، آنها را منقبض می کند، ولی ضمناً باید بدانید، پس از خوردن غذا فوراً این حالت گرسنگی رفع نمی شود.

در بالا گفتیم که داشتن اشتها به غذا دلیل بر سلامتی بدن است، ولی اشتهای بیش از حدّ، و سیری ناپذیری، خود نوعی بیماری است.

سخنی با بزرگسالان

هر چند که معمولاً به طور طبیعی در کودکان و اشخاص جوان اشتهای شان بیشتر است، ولی در اشخاص بالغ نباید چنین باشد، چون آنها احتیاج به رشد و نمو ندارند، و افراط در غذاخوردن برای شان ابداً مناسب نیست، و خطرناک می باشد. زیرا با زیاد شدن وزن شخص، بیماری های مختلف از قبیل نقرس، مرض قند، و غیره تولید می شود، و کار قلب مشکل می گردد. به علاوه از نظر ظاهر هم چاقی مطلوب نیست. ما در اینجا به افرادی که جوانی را پشت سر گذاشته اند، توصیه می کنیم، تا حدّ مقدور کم بخورند، و مخصوصاً در برنامه غذایی خود از سبزیجات غافل نباشند، زیرا سبزی ها سرچشمه ی سلامتی هستند. ویتامین ها و نمک های معدنی در سبزی ها به وفور یافت می شوند. برنامه ی غذایی که فاقد سبزیجات باشد، بدن را دچار ناراحتی ها می کند.

البته هر سبزی دارای خواص مخصوص به خود است، ولی همه ی سبزیجات کم و بیش دارای آهن، کلسیم، سولفور سدیم، پتاسیم، منگنز، مس، ید و ویتامین های گوناگون هستند. ضمناً آب موجود در سبزی ها سرشار از مواد معدنی است.

در روزگار ما که همه از ناراحتی های عصبی و مخصوصاً بی خوابی رنج می برند، لازم به یادآوری است، که سبزی ها تأثیر مثبتی روی خواب دارند. سدیم و پتاسیم موجود در سبزیجات سبز رنگ تعادلی در بدن ایجاد می کنند، که باعث تنظیم خواب می شود. به همین جهت است که متخصصان فن گنجانیدن سبزیجات را در برنامه ی غذایی شب توصیه می کنند. بد نیست شما هم مدتی به عنوان شام شب سبزیجات پخته بخورید، و از تأثیر خوب آن روی خواب شبانگاهی بهره مند شوید.

خوردن سبزیجات تازه بیمه کننده ی سلامت شماست. اگر پزشک به مناسبت هایی خوردن سبزیجات را برای شما ممنوع نکرده، تا می توانید سبزیجات تازه ی فصل را در برنامه غذایی خود بگنجانید، و از فواید بی شمار آن بهره مند شوید. ضمناً باید بدانیم که سبزیجات تأثیر سودمندی روی فعالیت روده ها دارند، و باعث رفع یبوست می گردند.

سبزی ها زیبایی بخش نیز هستند، و مخصوصاً پوست شما را سالم، لطیف و خوشرنگ می کنند. همچنین خوردن سبزیجات باعث رفع خستگی می شود. راجع به فواید بی شمار سبزی ها، بخصوص جعفری، گشنیز، اسفناج، ریحان و نعنا و ... هر چه بگوییم باز هم کم گفته ایم. از اینها گذشته، سبزیجات کم کالری هستند، و باعث چاقی نمی شوند، ولی ویتامین های بی شماری به بدن می رسانند.

دانش تغذیه

و

چند بیماری معروف

سرطان سینه

از هر پزشکی به پرسید برای پیشگیری از سرطان سینه ی خانم ها چه کاری ساخته است، احتمالاً پاسخ خواهد داد که، با انجام ماموگرافی همه ساله پس از ۴۰ یا ۵۰ سالگی. امّا ماموگرافی فقط تنها در تشخیص و شروع سرطان سینه کمک می کند، ولی پیشگیری نمی کند. بعد از تشخیص هر بیماری سرطان نوبت به عمل جرّاحی، پرتو درمانی، و شیمی درمانی می رسد.

بررسی آماری در آمریکا نشان می دهد، که ۳۰ سال پیش از هر ۱۱ زن در این کشور یک نفر به سرطان سینه دچار می شد، که ۲۰ سال پیش این نسبت به ۱ نفر از هر ۱۰ نفر، و ۱۰ سال پیش به ۱ نفر از ۸ نفر افزایش داشته است.

شواهد علمی به طور روز افزونی نشان می دهند، که در بیشتر موارد می توان از بروز سرطان سینه پیشگیری کرد. در سال ۱۹۸۲ شورای ملی پژوهش های آمریکا، گزارشی تحت عنوان رژیم غذایی، تغذیه و سرطان، منتشر کرد. در این گزارش به ارتباط ویژه بین نوع غذا و بروز سرطان سینه و اندام های دیگر اشاره شده بود. در ادامه ی این گزارش شواهدی بررسی شده، که نشان می دهد سرطان سینه در بین زنان کشورهایی که بیشتر گوشت می خورند، شایع تر است. در کشورهای آسیایی مانند ژاپن چندین بار کمتر از کشورهای غربی است. این تفاوت به عوامل ارثی یا آب و هوا بستگی ندارد، بلکه غذاهایی که می خوریم، عامل مهمی در ایجاد این بیماری هستند.

پژوهشگران دریافته اند، که چربی غذاها به ویژه چربی حیوانی، خطر ابتلای به سرطان سینه را افزایش می دهند. مشروبات الکلی نیز سبب آن می تواند باشد. در حالی که الیاف، ویتامین ها و مادّه ی معدنی سلنیوم به دفاع بدن در مقابل سرطان کمک می کنند، و در پیشگیری سرطان نقش ایفا می کنند.

سرطان پروستات

همان طور که رژیم غذایی پر چربی سبب تولید بیشتر استروژن ها، و افزایش خطر سرطان اندام های تناسلی زنان می شود، جریان مشابهی در مردان رخ می دهد، و از هر ۱۰ نفر مرد یک نفر در طول زندگی به سرطان پروستات مبتلا خواهد شد.

غدّه ی پروستات درست در زیر مثانه قرار دارد، و مایعی در آن ساخته می شود، که اسپرم تولید شده در بیضه ها همراه با آن مایع جریان پیدا می کند.

سرطان پروستات در آمریکا شایع ترین سرطان مردان است، و بیشتر در سنین پیری ظاهر می شود. یاخته های سرطانی در پروستات ۲۰ درصد از مردان بالای ۴۵ سال دیده می شود. خوشبختانه در اغلب موارد این یاخته های سرطانی به تومر سرطانی ـ که بتواند سلامت و طول عمر را تهدید کند ـ تبدیل نمی شوند.

سرطان پروستات در آسیا و آمریکای لاتین نسبت به اروپا و آمریکا شیوع بسیار کمتری دارد. به ازای هر ۱۰ مردی که به علت سرطان پروستات در کشورهای غربی می میرند، در آسیا ۱ نفر در اثر این بیماری جان خود را از دست می دهد.

سرطان پروستات ارتباط تنگاتنگی با نوع غذای مردان دارد. در این مورد نیز فرآورده های حیوانی در مظان اتهام هستند، و این سرطان با گوشت و پنیر پر چربی، خامه و کره و چربی های حیوانی ارتباط دارد. در عوض این عارضه را بین مسیحیان «ادونتیست» کمتر می بینیم، زیرا آنها سنت گیاه خواری دارند، و از مصرف الکل و قهوه و دخانیات نیز خودداری می کنند.

امروزه دقیقاً روشن شده است که خاصیت ضد سرطانی ویتامین های گیاهی را نباید نادیده گرفت. پس باید خوردن سبزی ها را ـ برای پیشگیری از سرطان پروستات ـ در برنامه غذایی روزانه قرار داد.

تأثیر رژیم غذایی در سرطان پروستات

در کالبد شکافی مردان بالای ۴۵ سال، که در اثر تصادف یا علل دیگر فوت شده اند، معلوم گشته که در پروستات ۲۰ درصد آنها یاخته های سرطانی وجود داشته است. این مردان از احتمال سرطان پروستات خود آگاهی نداشته اند، و علایمی نیز در این مورد مشاهده نکرده بودند. ظاهراً میزان شیوع این نوع سرطان پنهان در مناطق مختلف متفاوت است. به عنوان نمونه در سنگاپور ۱۳ درصد، در هنگ کنگ ۱۶ درصد، و در سوئد رقم بالای ۳۲ درصد است.

در بیشتر مردان یاخته های سرطانی پروستات هرگز به صورت توموری بزرگ رشد نمی کنند، و گسترش نمی یابند، و به هیچ شکلی در زندگی آنها اثر نمی گذارند. رژیم غذایی کم چربی و پر الیاف اختلالات هورمونی را، که در ارتباط با سرطان پروستات شناخته شده است، از بین می برد. بنابراین همین رژیم احتمالاً می تواند دوران زندگی مبتلایان به سرطان پروستات را نیز بهبود بخشد.

"دکتر ساتیلارو" پزشک جوانی متخصص در سرطان بود، که متوجّه شد، به سرطان پروستات مبتلا شده است. بیماری او هنگامی تشخیص داده شد، که سرطان کم و بیش به همه جای بدنش سرایت کرده بود، بنابراین بیرون آوردن غدد سرطانی با جراحی ناممکن بود، و چاره ای جز پذیرش واقعیت نداشت. ولی او نا امید نشد. در مورد نقش رژیم غذایی در سرطان را مطالعه کرد، و رژیم غذایی «ماکروبیوتیک» را دنبال نمود. این رژیم شامل غذاهای گیاهی و انواع میوه و سبزی ها است. در نتیجه نشانه های بیماریش فروکش کرد، و چندی نگذشت که همه ی علایم سرطان او، از جمله علامت های رادیو گرافی از بین رفت. ۱۰ سال بعد او کاملاً بهبود یافته بود. شما نیز اگر احساس می کنید، که به تازگی علایم سرطان پروستات را دارید، غذاهای گوشتی و چربی دار را کنار بگذارید، و به سبزی ها و میوه ها روی آورید.

دیابت

دیابت به نوعی بیماری مزمن گفته می شود، که در اثر بالارفتن میزان قند (گلوکز) خون ظاهر می گردد. همه ی سلول های ارگانیسم ما انرژی مورد نیاز خود را از طریق مواد غذایی، که مصرف کرده ایم، تأمین می کند. به جز چند مورد خاص، گلوکزی که از طریق روده ی کوچک جذب شده، و وارد جریان خون می شود، برای داخل شدن به سلول ها، نیاز به کمک هورمونی به نام انسولین دارد. در صورتی که مقدار این هورمون به اندازه ی مورد نیاز نباشد، تنها بخش کوچکی از قند خون مورد استفاده قرار گرفته، و باقی مانده ی آن از طریق کبد دفع می شود، و به مقدار غیر طبیعی در ادرار ظاهر می گردد. این بیماری در اثر واکنش دفاعی که منجر به از بین رفتن سلول های مولّد انسولین می شود، به وجود می آید، و دلیل آن بی تفاوت شدن سلول ها به عملکرد این هورمون است.

پژوهشگران «انجمن دیابت آمریکا» معتقدند، که نمی توان برخلاف تصور عموم، مصرف بیش از اندازه ی قند و شکر را عامل اصلی بروز این بیماری دانست، بلکه دلیل آن را باید در هورمون انسولین بدانیم، زیرا هم کمبود آن و هم عمل نکردن آن است، که منجر به ظاهر شدن دیابت می گردد.

یکی از فاکتورهای مهم در ابتلاء به دیابت، چاقی و اضافه وزن زیاد می باشد. به همین علت رژیم لاغری را باید یکی از مؤثرترین شیوه های درمانی این بیماری دانست. رژیم غذایی چرب نیز می تواند به پیشرفت دیابت کمک مؤثری کند. تحقیقات اخیر یک مؤسسه ی دانشگاهی در «کولورادو» نشان می دهد، که اگر هر روز به مقدار زیادی چربی همراه با غذا مصرف شود (۴۰ گرم)، احتمال ابتلا به دیابت تا سه برابر افزایش خواهد یافت. خوردن شیرینی نیز برای دیابتی ها بسیار مضر است. حتّی مصرف سیب زمینی برای یک فرد مبتلا به دیابت مانند خوردن شیرینی جات است.

معمولاً دیابتی ها از روی اضطرار به تزریق مداوم انسولین متوسل می شوند، ولی ما در اینجا دو سبزی فراوان و ارزان قیمت را معرفی می کنیم، که در درمان دیابت تأثیر مهمی دارند:

اوّلاً پیاز دارویی کهن در درمان دیابت است. پیاز قرن هاست، که به این ویژگی مشهور می باشد و تحقیقات علمی معاصر نیز این واقعیت را تصدیق می کند. یک گروه محقق هندی با تجویز آب پیاز در دُزهای متفاوت (از ۲۰ تا ۲۰۰ سانتی متر مکعب در روز) کشف نمود، که با افزایش مصرف آب پیاز سطح گلوکز پلاسمایی کاهش می یابد. این پژوهشگران معتقدند، که آب پیاز بر روی متابولیسم گلوکز در کبد، و آزاد شدن انسولین، و نیز ممانعت از نابودی این هورمون تأثیر مثبتی دارد.

ثانیاً کلم ها سرشار از کروم هستند. مادّه ای که برای کاهش گلیسیرین خون ـ که غالباً بیماران دیابتی از بالا بودن آن رنج می برند ـ تأثیر زیادی دارد، و به نظر می رسد، که این مادّه ی اثر محافظتی داشته، و مانع عبور از مرحله ی حساسیت به گلوکز در بیماری دیابت می گردد.



علاوه بر آن، کروم ـ حتّی زمانی که سطح قند خون خیلی پایین تر از حدّ نرمال است ـ نیز وارد عمل شده، و آن را به حالت طبیعی بر می گرداند. البته هنوز مکانیسم هایی که در این عمل دخالت دارند، به خوبی شناخته نشده است، امّا همه ی محققان اذعان دارند، که کروم داروی دیابتی هاست، و مصرف یک بشقاب معمولی کلم می تواند در حدود ۲۲ میکروگرم کروم به بدن وارد نماید.

علاوه بر پیاز و کلم، مواد غذایی مفید دیگریّ برای مبارزه و پیشگیری دیابت عبارتند از: سیر، دارچین، مواد غذایی سرشار از فیبر، لوبیا، عدس، ماهی، جوّ و مواد غذایی دیگری که حاوی کروم هستند.

از زمان های بسیار دور، و در کشورهای آسیایی و اروپایی، در درمان بیماری دیابت ـ و مخصوصاً برای پیشگیری از آن ـ بر اساس رژیم غذایی غنی از سیر و کاهو صورت می گرفته است. در چین قارچ جهت مقابله با این بیماری برگزیده شده بود و هنوز هم در برخی کشورهای اروپایی، بعضی از انواع قارچ برای پایین نگاه داشتن میزان قند خون مورد استفاده قرار می گیرد. شلغم نیز در نزد بسیاری از فرهنگ های گوناگون به عنوان ضدّ دیابت سابقه ی طولانی دارد.

سیب و دارچین:

اگر از دیابت رنج می برید، می توانید با خوردن سیب پخته (در فر)، که با کمی پودر دارچین و یا تخم میخک معطر شده، در جهت درمان خود قدم بردارید. دکتر "آندرسن" با مطالعه ی خواص دارویی دارچین متوجه شد، که این ماده قادر به تحریک زیاد انسولین و بنابراین استفاده ی بهتر از گلوکز می باشد. لوبیا نیز ضد دیابت است. مصرف حبوبات برای همه ی اشخاص، و به ویژه دیابتی ها مفید است.

این مواد غذایی حاوی مقدار زیادی فیبرهای قابل حلّ می باشند. بیش از ۵۰ مؤسسه ی تحقیقاتی ثابت نموده اند، که این مواد می توانند میزان گلیسیرین خون را کنترل نموده، و علاوه بر آن تری گلیسیرید و کلسترول را کاهش دهند. رژیم غذایی سرشار از فیبر آن قدر اثر بخش است، که برخی از بیماران دیابتی با مصرف این قبیل مواد غذایی، تا حدّ قابل ملاحظه ای بهبود یافته، و حتّی مصرف داروها را نیز کنار می گذارند.

درد مفاصل

میلیون ها انسان در جوامع گوناگون به ورم مفاصل دچار هستند. ورم مفاصل در واقع گروهی از بیماری های کاملاً مختلف است. ورم مفاصل استخوانی یکی از این بیماری هاست، که به تدریج غضروف ها را از بین می برد، و موجب رشد بیش از حدّ استخوان، به ویژه سبب درد مفاصل زانو، ران، ستون فقرات و نوک انگشتان می شود، و حرکت این مفاصل را مختل می سازد. علت آن فرسودگی عادی غضروف هاست، که حدود ۸۵ درصد از جمعیت بالای ۷۰ سال را دچار می سازد. این بیماری برخلاف «آرتریت روماتوئید» سبب سفتی گذرای مفصل شده، موجب درد مفصل ها می شود. با این همه مانع کار اصلی آنها نیست.

سال ها مردم به به نقش خوراکی ها در ایجاد این بیماری مظنون بودند، و برخی غذاها در مظان اتهام قرار داشتند. در سال ۱۹۸۹ نتیجه ی بررسی بیش از یک هزار بیمار مبتلا به ورم مفاصل آشکار ساخت که خوردن خوراکی هایی از قبیل گوشت، چربی، شکر، نمک و قهوه با دردهای مفاصل آنها ارتباط داشته است.

نیمی از پژوهشگران اسکاندیناوی با دادن رژیم غذایی ویژه به بیماران خود به نتیجه ی سودمندی دست یافتند، و نتیجه گرفتند، که به تدریج از شدت ورم مفاصل و سختی حرکت صبحگاهی این بیماران کاسته شده، و توان گرفتن ماهیچه ها بهبود یافته است. این بهبودی حتّی در نتایج آزمایش ها مشهود بود.

علاوه بر آنها، امروز معلوم شده است که گیاهان سرشار از موادّ آنتی اکسیدان هستند، که رادیکال های آزاد را خنثی می سازند. اکسیژن رادیکال های آزاد به بسیاری از قسمت های بدن هجوم می برد، و موجب ایجاد بیماری های قلبی و سرطان می شود، و معمولاً به روند پیری سرعت می بخشد. مفصل ها نیز از آسیب آن در امان نیستند. ویتامین ث و ویتامین E که در سبزی و غلات به اندازه ی فراوان یافت می شوند، به از بین بردن رادیکال های آزاد یا زیان آور کمک می کنند، و سبب پیشگیری و در امان ماندن مفصل ها از آسیب می شوند.

سرطان روده بزرگ

نیمه ی دوّم پایانی روده ی بزرگ «کولون» نام دارد. کولون همه روزه در تیر رس بی احتیاطی های غذایی ماست، که امکان دارد در نهایت منجر به سرطانی شدن آن شود.

امروزه بیشتر مردم با نقش رژیم غذایی در سرطان روده ی بزرگ آشنایی دارند. رابطه ی بسیار نزدیکی بین میزان مصرف گوشت و سایر غذاهای چرب با این بیماری شناسایی شده است. وقتی سابقه ی بیماران مبتلا به سرطان روده ی بزرگ را بررسی می کنیم، رابطه ی روشنی بین رژیم غذایی مبتنی بر گوشت، با این بیماری مشاهده می کنیم. مشکل عمده ی ما با گوشت این است، که مواد گوشتی مقدار نسبتاً زیادی چربی دارند. این چربی ها رشد باکتری های مضّر را در روده ی بزرگ شدت می بخشند، که منجر به سرطان می شود.

خوشبختانه الیاف موجود در میوه و سبزیها تا حدودی ما را در برابر این خطرات محافظت می کنند. الیاف عبور مواد زاید غذایی را از کولون سرعت می دهند، و در نتیجه مواد سرطان زا را خارج می سازند.

"دکتر بورگیت" پزشک پژوهشگر متخصص در سرطان عقیده دارد: پزشکان برای جلوگیری از سیل بنیان کن بیماری سرطان، سخت درگیر کاربرد سلاح هایی چون جرّاحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی، و درمان های دیگر هستند، حال آنکه کلید حل مشکلات، متوقف ساختن جریان این بیماری ها از سرچشمه ی آن، یعنی رژیم غذایی است. پژوهش های علمی نشان داده است، در جوامعی که مردم آن مقدار زیادی فرآورده های گیاهی، به ویژه سبزی هایی نظیر براکلی، گل کلم، کلم قمری، و کلم برگ مصرف می کنند، خطر ابتلای به سرطان روده ی بزرگ در آنها کمتر است. علت این رابطه به طور دقیق مشخص نشده است، لیکن به نظر می رسد، که هم مربوط به وجود الیاف، و هم وجود مواد ضد سرطانی در گیاهان باشد.

سکته ی مغزی

سکته ی مغزی هنگامی به وجود می آید، که بخشی از مغز به علت نرسیدن خون به آن آسیب ببیند. شخص مبتلا به آن ممکن است ناگهان توانایی سخن گفتن، و یا حرکت دادن قسمتی از بدن را از دست بدهد.

سکته های مغزی ممکن است به علل دیگری هم به وجود بیایند. امکان دارد لخته ای خون به سرخرگ مغزی منتقل شود، و آن را مسدود کند، و یا سرخرگ پاره شود، و خون به درون نسج مغز بریزد. علاوه بر اینها سکته ی مغزی ممکن است ناشی از برخی اختلال های مادرزادی در رگ های خونی باشد.

سکته ی مغزی ممکن است حادثه ای شدید، و گاه مرگبار و یا بسیار جزیی و غیر قابل توجّه باشد، و طیّ ماه ها و سال ها تکرار شود، و هر یک از این سکته ها یاخته های بخش کوچکی از مغز را نابود کند. تخریب این یاخته ها به تدریج قسمت هایی از مغز را، یکی پس از دیگری، از بین می برند، و در نتیجه حالت فراموشی شبیه بیماری آلزایمر به وجود می آید، ولی با این بیماری تفاوت دارد.

بیشتر سکته های مغزی قابل پیشگیری هستند. کاهش کلسترول و فشار خون به میزان زیادی از احتمال بروز سکته های مغزی جلوگیری و پیشگیری می کنند.

خودداری از کشیدن دخانیات نیز حایز اهمیت است. بین سکته های مغزی و دخانیات رابطه ی قوی وجود دارد. رابطه ای که بین استعمال دخانیات و بیماری های قلبی نیز هست.

یبوست و راه مبارزه با آن

یبوست نیز یکی از عوامل چاقی است، و از شایع ترین شکایات گوارشی می باشد، که طبق تعریف عبارت است از اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته ـ و معمولاً مدفوع سخت و خشک ـ همراه با ناراحتی هنگام دفع است.

تصور غلطی که در برخی مردم وجود دارد، این است که اگر روزی یک بار اجابت مزاج نداشته باشند، غیرطبیعی است. در صورتی که این تصور صحیح نیست، و این امر در هر فرد بسته به میزان و نوع مواد غذایی مصرفی، میزان فعالیت بدنی و ... متفاوت است.

در زیر به چند توصیه ی عملی در این مورد می پردازیم:

۱) از غذاهایی که دارای فیبر بالا می باشند، مانند سبزیجات، میوه جات، و غلات بیشتر استفاده کنید. مصرف این نوع مواد باعث می شود، که مدفوع حجیم و نرم شود. امّا باید توجّه داشت، که افزایش مصرف غذاهای فیبردار اگر به آهستگی صورت نگیرد، نفخ شکم و دل پیچه به دنبال خواهد داشت.

۲) حتّی الامکان از غذاهایی که فیبر اندک دارند، مانند بستنی، پنیر چرب، جیپس و سیب زمینی سرخ شده، پیتزا، غذاهای کنسروی، و غذاهای چرب مثل آبگوشت و کلّه پاچه پرهیز کنید.

۳) برخی ها بسیاری از مواقع به علّت مشکلات کاری فراموش می کنند، که آب به میزان کافی مصرف کنند، و خشکی سیستم گوارشی سبب یبوست می شود. یکی از توصیه های مهمّ برای مبارزه با یبوست مصرف روزانه ی حداقل ۳ لیتر (معادل ۱۲ لیوان بزرگ) مایعات است. به شرطی که از قهوه، چای پر رنگ و نوشابه های الکلی قویاً پرهیز شود.

۴) تحرک کافی یکی از کارهای بسیار مفید برای مبارزه با یبوست است. هر کسی باید دستکم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کند، تا به یبوست گرفتار نشود.

۵) از مصرف هر نوع ملین چه گیاهی و چه دارویی بدون تجویز پزشک خودداری کنید.

۶) اگر بیمار هستید، و دارو می خورید، برخی از آنها عامل یبوست هستند، مانند آدالات (داروی قلب)، و قرص کلسیم، قرص آهن، و داروهای ضد افسردگی.

چند کلمه درباره ی نفخ شکم

همیشه مقداری هوا در موقع بلع غذا وارد سیستم گوارشی می شود، بنابراین وجود گاز در معده و روده طبیعی است، و عمل آروغ زدن و یا دفع گاز همانند آنکه در مستراح اتفاق می افتد، عمل طبیعی محسوب می شود، هرچند که در حضور دیگران باعث شرمندگی است. از نظر علمی خارج شدن ۱۴ تا ۲۳ بار گاز از بدن در شبانه روز معمولی است، امّا چگونه می توان آن را کنترل کرد، ویا از شدت آن کاست؟

۱) غذاهایی مانند حبوبات (لوبیا، نخود، عدس و ...) ـ سبزیجات (مانند پیاز، کلم، هویج، کنگر) ـ میوه جات (مثل گلابی، سیب، هلو) ـ غلات (مانند گندم و جو) ـ لبنیات (مانند شیر و پنیر و بستنی) ـ آب میوه ها ـ نوشابه ها ـ غذاهای کنسروی آماده ـ آدامس و شکلات می توانند موجب ایجاد گاز بیشتری در سیستم گوارشی شوند.

۲) مصرف آب فراوان می تواند در کاهش نفخ شکم مؤثر باشد، ولی پرهیز از مصرف نوشابه های گازدار الزامی است.

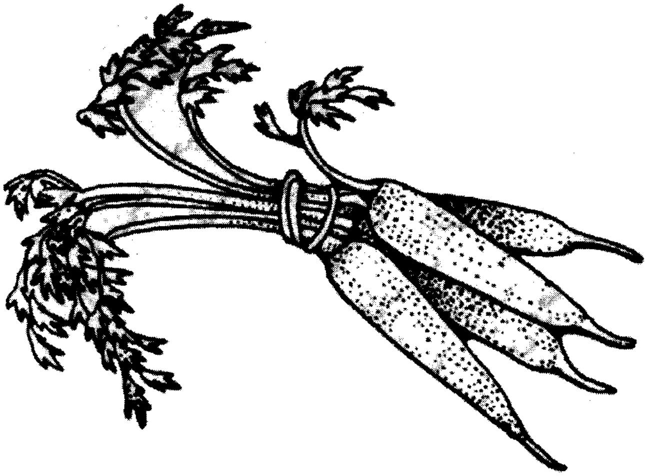
۳) برای جلوگیری از تشکیل گاز در سیستم گوارشی، اوّلاً غذا را به آهستگی میل کرده، و خوب بجوید. ثانیاً از مصرف آدامس و آب نبات پرهیز کنید. ثالثاً دخانیات مصرف نکنید. رابعاً دندان های فاسد خود را هرچه زودتر ترمیم کنید.

۴) اگر دفترچه ای شامل نوع و مقدار غذاهایی را که در این مورد برای شما مشکل ساز هستند، یادداشت کنید، و همچنین تعداد دفعات خروج گاز را در مدت مصرف آنها را مشخص کنید، با این روش اگر متوجّه شوید که کمتر از ۲۳ بار در روز گاز دارید، طبیعی است. اگر بیشتر از آن باشد، با تغییر مقدار و نوع مواد غذایی با آن مبارزه کنید.

آشنایی

با

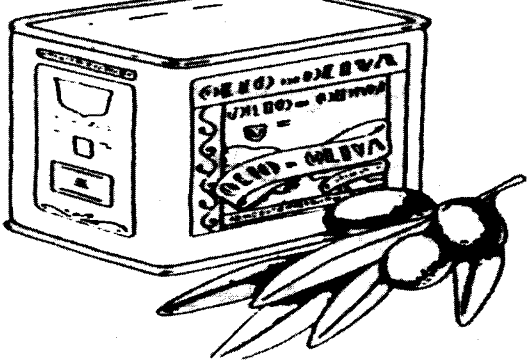
خوراکی ها



هویج

هویج گیاهی است علفی، دو ساله، دارای ریشه ستبر و ساقه ی بی برگ یا پوشیده از تار، که نوع پرورش یافته ای آن در بیشتر نواحی کره ی زمین می روید. گل های کوچک سفید آن، مجتمع و به صورت چتر مرکب است. قسمت مورد استفاده ی هویج معمولاً ریشه ی آن است، که ۸۶ تا ۸۹ درصد آن را آب تشکیل می دهد، و اسیدیته ی آن ۴۶ درصد است، و مواد ازته، پکتیک و ویتامین های آ و ب و ث و د و E، و دیاستازهای مختلف را دارا می باشد. اخیراً وجود نوعی انسولین در آن مشخص شده است، که اثر کم کننده بر مقدار قند خون را دارد. همچنین هویج دارای نوعی اسانس به رنگ زرد است، که شامل پنین و لیمونن می باشد. این مواد در رفع عوارض کمبود ویتامین، بی میلی جنسی، کم خونی زنان می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

معمولاً از آب هویج بیش از سایر مصارف آن استفاده می شود. آب طلایی رنگ هویج واقعاً لذیذ و خوشمزه است، و باید همان وقت که گرفته می شود نوشید، زیرا به مرور زمان ارزش خود را از دست می دهد. اگر شما می خواهید وزن معتدل خود را نگه دارید، و یا چاق شده اید، و می خواهید وزن خود را کم کنید، با اشتیاق تمام آب هویج بخورید، و به خاطر داشته باشید، که آب هویج علاوه بر اینکه منبع سرشار از ویتامین هاست، مواد معدنی از قبیل کلسیم، آهن و حتّی ید را نیز دارا می باشد. آب هویج را می توان هر روز سه لیوان قبل از غذا، یا همزمان با آن خورد. در رژیم لاغری آب هویج در رأس قرار دارد.



زیتون

درخت پوسته سبز زیتون از دوران ماقبل تاریخ برای استفاده از میوه ی آن در نقاط معتدل و مدیترانه ای کاشته می شد. میوه ی آن را به صورت سبز (در آب و نمک) نگه می دارند، و به عنوان چاشنی با غذا مصرف می کنند. یا از رسیده ی آن روغن زیتون می گیرند.

روغن نباتی از زمان های بسیار قدیم برای تهیّه ی داروها و مرهم، و نیز جهت روشنایی و سوخت به کار می رفت. در قرن ۱۸ و ۱۹ طرز تهیّه ی روغن به صورت کمال درآمد، و به تدریج تصفیه ی آن معمول شد. تعداد نباتاتی که روغن دارند، زیاد است ولی زیتون بیشتر از همه معمول و مفید است.

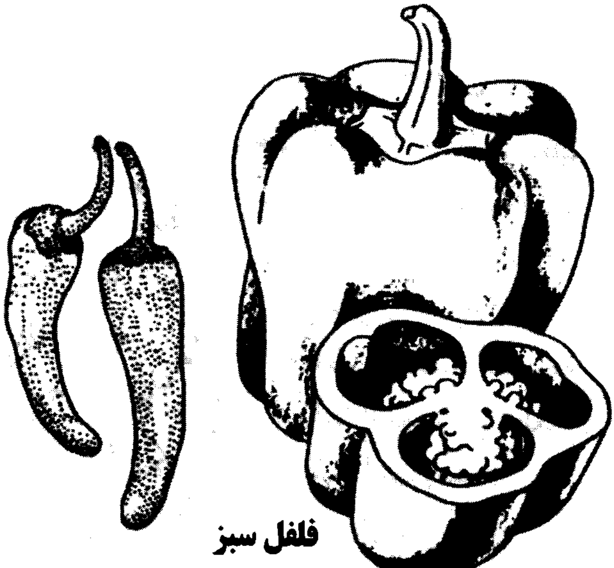
دانه های زیتون را پس از چیدن تحت فشار قرار می دهند، و از آن روغن تهیه می کنند. این فشار باید به طریقه ی سرد باشد، و الا حرارت باعث فاسد شدن مواد مفید آن می گردد. وقتی عصاره ی زیتون به دست آمد، در آن آب نیز وجود دارد، که با سانتریفوژ آن را جدا می سازند. روغن سالم و خیلی مفید به دست می آید، که مدت ها ـ اگر نور به آن نرسد ـ سالم می ماند. یادآوری می شود، که بطری های روشن و شفاف از نوع شیشه و پلاستیک ابداً برای روغن زیتون مناسب نیستند. و فقط در بسته های فلزّی باید نگه داری شوند. خوردن زیتون برای آنهایی که کلسترول خونشان زیاد است توصیه می شود. زیرا روی کبد و دستگاه گوارش اثرات خوبی دارد. برای آنهایی که رژیم لاغری دارند خوردن سالاد توصیه می شود، امّا سس های معمول مختلف ارزش آن را از بین می برند، در حالی که سس سالاد فقط باید از روغن زیتون و سرکه و آبلیمو تشکیل شود.



توت فرنگی

پژوهشگران انجمن تغذیه ی آمریکا توت فرنگی را بعد از شاه توت، بهترین میوه برای سلامتی انسان تشخیص داده اند، که نه تنها طعم بسیار عالی دارد، بلمه دارای مواد مغذّی گیاهی خاصّی است، که با فیبر بالا و قند نسبتاً پایین خود ـ اگر به صورت طبیعی و خام خورده شود ـ آنتی اکسیدان خوبی به حساب می آید، زیرا از عفونت های دستگاه ادراری جلوگیری می کند، و امکان ساخته شدن «کلسترول بد» را ـ که منجر به حملات قلبی می شود ـ از بین می برد. از سوی دیگر دارای ویتامین های آ و ث، و املاح روی، پتاسیم، آهن، کلسیم، و منیزیم است.

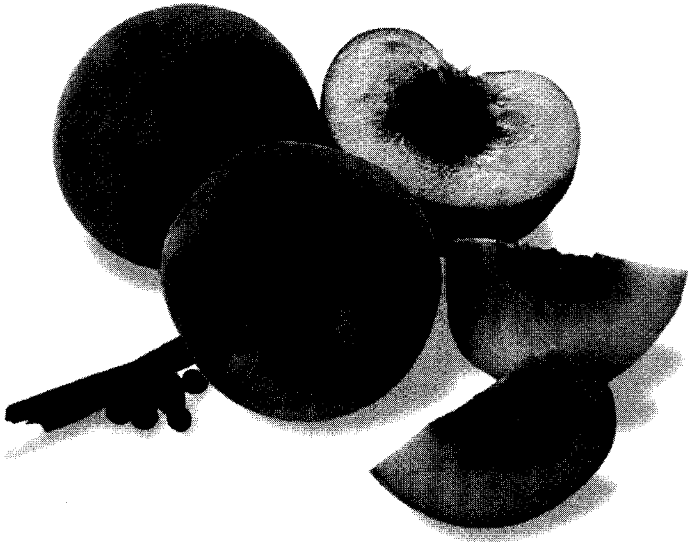
فیبر موجود در توت فرنگی از نوع محلول آن است، که در پیشگیری از سرطان مری و دیگر سرطان ها مؤثر است. امّا چون تا حدّی شیرین است، توصیه می شود که در حدّ متعارف مصرف کنید، تا میزان انسولین را افزایش ندهد. توت فرنگی نه تنها با تقویت جدار رگ های خونی، بلکه با کمک به کاهش شکل گیری لخته های خونی، خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد. عصاره ی توت فرنگی به طور خارق العاده ای از رشد سرطان سینه و دهانه ی رحم جلوگیری می کند، و با عوامل ایجاد سرطان پروستات مبارزه می کند. آب توت فرنگی در پیشگیری از سرطان های سینه، پانکراس، مری، پوست، روده ی بزرگ و پروستات ایده آل است. همچنین خاصیت ضد باکتری دارد، و مانع زخم معده می شود. و بالاخره میزان گلوکز را کاهش داده، به کنترل دیابت کمک می کند.



فلفل سبز

گیاه کوچکی است، که امروزه در نقاط مختلف جهان کشت می شود. این گیاه از خانواده ی سیب زمینی است، که در اواخر نیمه ی اوّل قرن بیستم از هندوستان به غرب برده شد. فلفل سبز نه تنها یک مادّه ی خوراکی پر مصرف است، بلکه سالیان متمادی در داروسازی مصرف داشته، و هر روز بر مشتریان آن اضافه می شود. مهمترین مواد فلفل سبز ترکیباتی به نام اولئورزین است، که مخلوطی از اسانس و رزین می باشد. میزان آنها در فلفل سبز به طور متوسط ۱/۵ درصد است. هر قدر آب و هوای منطقه ی کشت گرم تر باشد، فلفل تندتر می شود. فلفل اثرهای ضد درد دارد، و از این ویژگی در داروسازی استفاده می شود. یکی از فرآورده های فلفل مشمع طبّی است. برای این منظور عصاره ی فلفل به میزان ۲/۵ درصد را به همراه موادّ دیگری به نام حامل بر روی پارچه قرار می دهند، و به اندازه های مختلف برش می دهند، و به محل درد می چسبانند. این محصول را در دردهای موضعی نظیر کمر، پا، و دست مورد استفاده قرار می دهند. فرآورده های دیگری نظیر پماد، قطره و کرم نیز از عصاره ی فلفل ساخته می شود.

با خوردن فلفل همراه غذا، گردش خون تحریک می شود. بدن گرم شده، هضم غذا سرعت می گیرد. اثر اشتهاآور دارد. ضد میکرب به حساب می آید. در تسکین ورم لوزه و سرماخوردگی تأثیر دارد. در تسکین دردهای رماتیسمی و مفصلی نیز بسیار مفید است.



شلـــیل

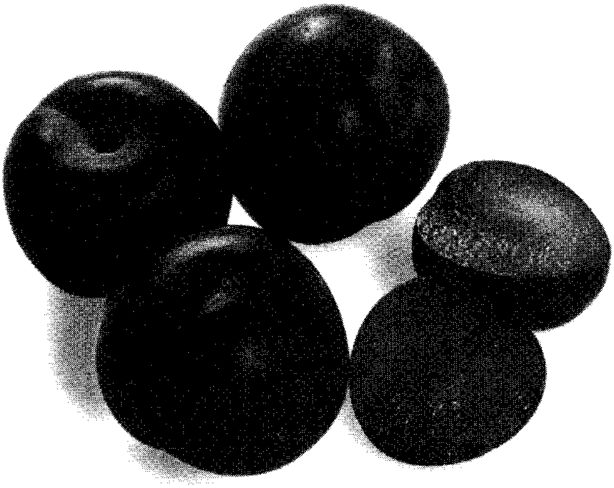
شلیل که از خانواده ی هلو است، طعمی شیرین تر از آن دارد. گوشتش از هلو سفت تر است، و نسبت به آن آب کمتری دارد. رنگش قرمزتر از هلو است، هر چند که کمی به زردی تمایل دارد. این میوه بومی آسیا است، و از آنجا به اروپا و بالاخره به آمریکا برده شده است. معمولاً این میوه را کمی نارس به بازار می آورند، ولی بهتر آن است، که شما رسیده ی آن را به خانه ببرید، و نباید بیش از ۵ روز در یخچال نگه داری کنید. این میوه در پیشگیری از بروز بیماری های انواع سرطان، مخصوصاً سرطان مری یا پستان و پروستات تأثیر مهمی دارد. یکی دیگر از خواصّ شلیل جلو گیری از بروز بیماری های قلبی است. زیرا یکی از عوامل مهم گرفتگی عروق، ایجاد پلاک های چربی در دیواره ی رگ هاست. شلیل که خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، مانع از اکسیداسیون کلسترول، و در نتیجه ایجاد پلاک در عروق می شود. و نیز ویتامین ث موجود در شلیل اثرات مفید بی شماری در بدن دارد، و در سلامت پوست، دندان و استخوان نقش مهمی ایفا می کند. یکی دیگر از ترکیبات قابل توجّه در این میوه فیبر است، که سبب کاهش سرعت جذب برخی موادّ به ویژه قندها می شود. فیبر موجود در شلیل سبب افرایش باکتری های مفید روده شده، و مانع از رشد باکتری های مضّر در داخل روده می شود، و به طور کلی مصرف شلیل در تابستان، در حفظ سلامت بدن تأثیر فراوان دارد.



قهوه

درخت قهوه از خانواده ی روناس است، که بیشتر در کشورهای آفریقایی رشد می کند، ولی در برزیل و ونزوئلا و گویان و یمن و عربستان نیز به عمل می آید. ارتفاع متوسط این درخت ۵ تا ۶ متر است. برگ هایی همیشه سبز، و گل هایی سفید و معطر دارد. میوه ی رسیده و کامل قهوه به اندازه ی یک گیلاس است، که ابتدا سبز و سپس قرمز رنگ می شود، و در اثر بو دادن به رنگ قهوه ای مبدل گشته، و دارای طعم و بوی تند می گردد.

قهوه سه مادّه ی اصلی دارد: کافئین، تئوبرومین و تئوفیلین، که از ترکیبات ازت دار محسوب می شوند. علاوه بر آنها، ترکیبات دیگر نظیر، تانن، گلوکز، روغن، پروتئین و مقدار کمی مواد معدنی را دارا است. قهوه به دلیل وجود کافئین و ترکیبات وابسته، اثرات تحریکی بر روی دستگاه اعصاب مرکزی دارد. به همین دلیل قلب را تحریک نموده، و باعث تقویت و افزایش ضربان قلب می شود. در نتیجه جریان گردش خون در بدن بهتر شده، باعث رفع خستگی و تولید نشاط می گردد. امّا مصرف بیش از اندازه ی قهوه باعث عوارضی نظیر بی خوابی، تپش قلب، سرگیجه و درد معده، بی اشتهایی و ضعف عمومی می شود.



آلو

آلو یک میوه ی تک هسته ای از خانواده ی هلو و زردآلو است، که هزاران گونه ی متفاوت از این میوه در دنیا وجود دارد. برخی انواع آن به رنگ زرد و پر آب بوده، و برخی دیگر آب کمتری داشته و قرمز متمایل به ارغوانی هستند. طول این میوه از ۳ تا ۶ سانتی متر متغیر است. طعم آن ترش یا شیرین و یا آمیزه ای از آنهاست. این گیاه بومی آسیا و اروپا بوده، که در قرن ۱۹ به آمریکای شمالی نیز برده شده است. شواهد موجود نشان می دهد، که در روزگاران پیشین مردم آسیای مرکزی آلو را خشک کرده و به مصرف می رساندند.

آلو یکی از منابع خوب آنتی اکسیدان هاست. این میوه دارای موادی است، که رادیکال های آزاد اکسیژن را در بدن خنثی می کند، و مانع از اثرات مخرب آنها می شود، و چربی ها را قبل از رسوب در رگ ها و گرفتگی عروق، از بین می برد، و امکان ایجاد بیماری های قلبی و عروقی و سرطان را از آن سلب می کند. از سوی دیگر آلو یکی از منابع غنی پتاسیم است، که در کاهش فشار خون بسیار مؤثر است. یکی دیگر از ترکیبات قابل توجه در این میوه فیبر است. فیبرها سبب کاهش سرعت جذب موادّ مغذی به ویژه قندها می شوند. بنابراین مصرف آلو می تواند در کنترل قند خون تأثیر داشته باشد. یکی از شناخته شده ترین خواص آلو نقش آن در پیشگیری از یبوست است. این اثر نیز به واسطه ی فیبری است، که این میوه دارد.

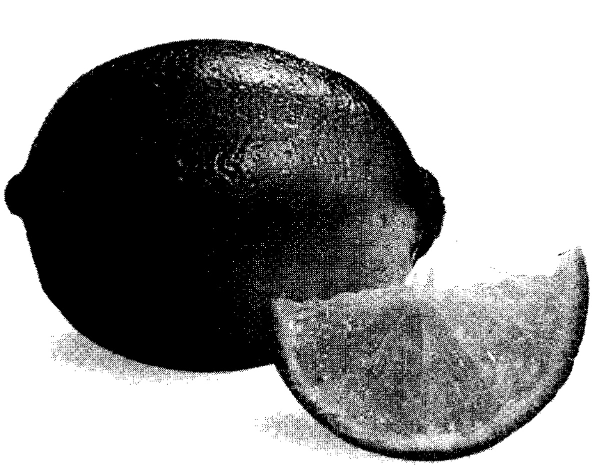


کنجد

گیاهی است مخصوص نواحی استوایی و گرمسیری. کاشت این گیاه در کشورهای شرقی برای استفاده از دانه های روغنی آن بسیار معمول است. دانه هایش در نان و شیرینی ها، و روغن آن برای خوراک مصرف می شود. به صورت آرد در حلواپزی مورد استعمال دارد.

دانه های کنجد یکی از اوّلین منابع روغن در رژیم غذایی بشر است. این دانه ها به رنگ سفید، سیاه، قهوه ای، زرد، قرمز و یا خاکستری است. دانه ی کنجد مزه ی شیرین ملایمی دارد، و بوی آن با برشته کردن افزایش می یابد. به دلیل دارا بودن روغن اشباع نشده ی بالا، دانه ها به سرعت تند می شوند، بنابراین بهتر است، آن را به مقدار کم خریداری کرده و به سرعت مصرف نمود. این دانه ها را در محل خشک و خنک تا ۳ ماه، و در یخچال تا ۶ ماه می توان نگه داری کرد، امّا در فریزر تا یک سال خاصیت خود را حفظ می کند. معمولاً دانه های کنجد را قبل از مصرف باید بو داد، و آن نیز پخش کنجدها در یک سینی و قرار دادن آنها در یک فر گرم دستکم به مدت یک ربع ساعت است.

کنجد از نظر موادّ مغذّی خیلی غنی است، و ۱۰۰ گرم آن ۶۰۰ کیلوکالری انرژی می دهد. همین مقدار کنجد ۱۸ گرم پروتئین، ۶۰ گرم چربی، ۷۰۰ میلی گرم کلسیم، ۱۰ میلی گرم آهن و ۳۵ میلی گرم روی و ۳ میلی گرم ویتامین E دارد. مصرف روزانه ی یک قاشق غذاخوری کنجد در تنظیم قاعدگی خانم ها مؤثر است.



لیموترش

لیموترش میوه بومی هندوستان است، و از قرن ها پیش آن را می شناسند. عبری ها درخت آن را ـ که به نظر آنها میوه ی عجیبی داشت ـ بسیار مقدّس می دانستند. در قرن دهم میلادی عرب ها کشت این درخت را در آفریقا و اروپا معمول داشتند. قدیمی ها لیمو را چون ترش و تلخ بود، چندان نمی خوردند، ولی امروزه چون به اهمیت و خواص آن پی برده اند، و مخصوصاً اینکه زیاد ویتامین ث دارد، آن را بیشتر مصرف می کنند. یک لیموترش به بزرگی متوسط می تواند ۵۰ سانتی متر مکعب عصاره داشته باشد، و ترکیبات آن بدین قرار است:

اسید سیتریک ۷/۵ گرم، اسید مالیک ۰/۵ گرم، قند ۰/۵ گرم، سیترات دوشو ۱ گرم، سیترات دوپتاس ۱ گرم، و کمی آهک، منگنز، آهن، فسفر و مس. و همین لیمو اگر تازه باشد، ۸۰ میلی گرم ویتامین ث دارد، و کمی نیز ویتامین ب و پ پ و E را دارا است.

از قرن بیستم لیموترش را برای درمان رماتیسم به کار می برند، و پزشکان برای افرادی که درد مفصلی دارند، آن را تجویز می کنند، که مدّت طولانی از آن بخورند. برخی ها از روزی ۱ عدد شروع کرده، تا روزی ۱۰ عدد لیمو مصرف می کنند، ولی این مقدار لیمو هر چند که برای درد مفصل ها خیلی نافع است، ولی اختلالات معده تولید می کند، از سوی دیگر بدان وسیله فسفات بدن از راه ادرار خارج می شود، و مواد معدنی بدن رو به نقصان می گذارد.

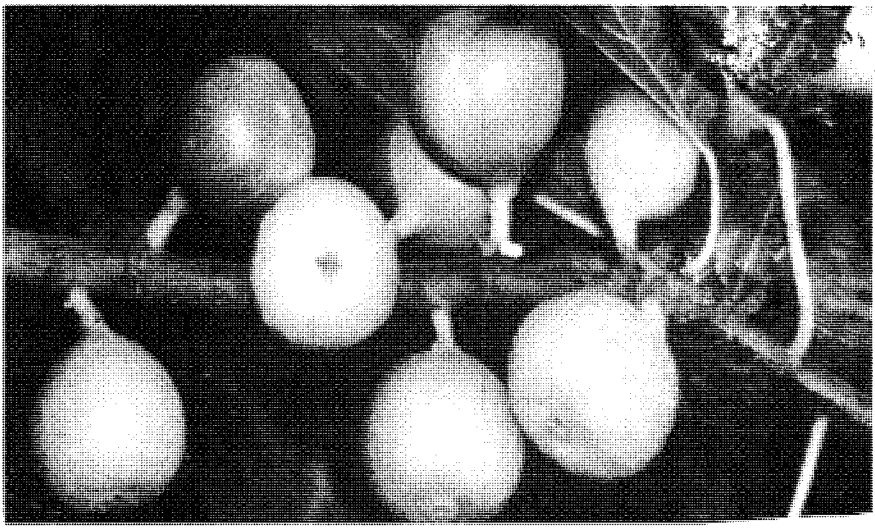


موز

میوه ی شیرین و مطبوع کرمی رنگ موز مطلوب برای تمام گروه های سنّی از نوزادان گرفته، تا افراد بزرگسال است. این میوه که انرژی بسیار بالایی دارد، سرشار از پتاسیم است. پتاسیم یکی از موادّ معدنی ضروری برای حفظ فشار خون طبیعی بدن و فعالیت قلب است. از آنجا که هر عدد میوه ی متوسط موز دارای ۴۶۷ میلی گرم پتاسیم، و تنها یک میلی گرم سدیم است، خوردن یک میوه در روز می تواند به پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا کمک کند.

تأثیر مصرف مواد غذایی غنی از پتاسیم مانند موز در کاهش فشار خون در پژوهش های مختلف نشان داده شده است، و متخصصان عقیده دارند، که مصرف مواد غذایی سرشار از فیبر خوراکی ـ مانند موز ـ از ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری می کند. در این مطالعات نیز ده هزار آمریکایی بزرگسال به مدّت ۱۹ سال شرکت داشتند. علاوه بر این مزیت، پتاسیم موجود در موز، همچنین می تواند به رشد و تقویت و سلامت استخوان های بدن کمک کند. پتاسیم با افزایش از دست رفتن کلسیم بدن از طریق ادرار ـ که در نتیجه ی خوردن نمک زیاد است ـ مقابله می کند، و بنابراین مانع از این می شود، که استخوان ها به سرعت نازک شده و تحلیل بروند.

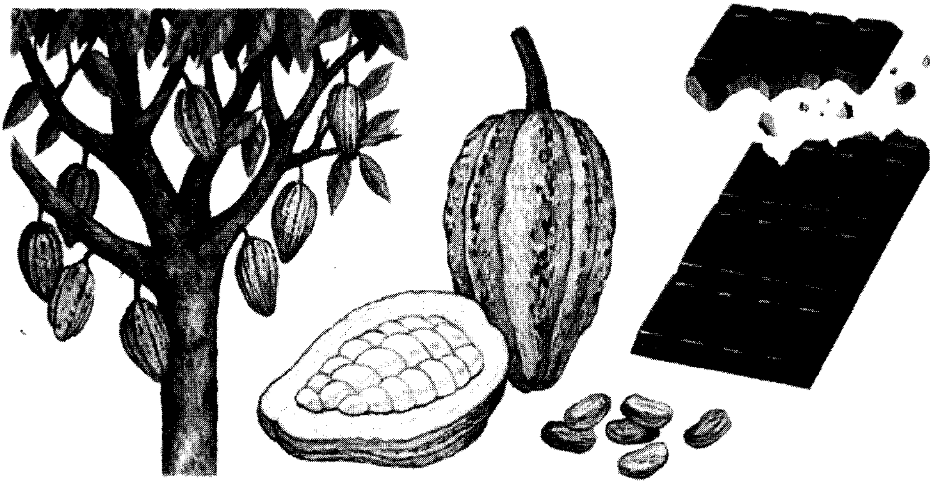
موز از مدّت ها پیش، به دلیل تأثیرات ضد آسیدی آن شناخته شده، که با زخم معده، و آسیب های ناشی از آن مقابله می کند. از سوی دیگر، با مطالعه ای در این زمینه مشخص شد، که یک ترکیب ساده از موز و شیر به میزان قابل توجّهی، مانع از ترشح آسید معده می شود.



انجیر

انجیر نام درختی است از خانواده ی فیکوس، که بومی ناحیه ی مدیترانه است، که امروزه در تمام سرزمین های اطراف مدیترانه، و مخصوصاً کشور ترکیه به عمل می آید. انجیر از قدیم ترین زمان ها یکی از با ارزش ترین و قابل توجه ترین میوه ها بوده است. گل های انجیر در سطح داخلی محفظه ای ـ که انتهای فوقانی آن باز است ـ پراکنده اند، و همین قسمت است که بعد از باروری انجیر به توده ای از مواد قندی تبدیل می شود. ذرّات متعددی که در داخل انجیر مشاهده می شوند، تنها دانه های انجیر نیستند، بلکه خود میوه را تشکیل می دهند. انجیر به عنوان دسر مصرف می شود. خشک شده ی انجیر بیش از انجیر تازه مورد مصرف قرار می گیرد، در حالی که ارزش طبی انجیر تازه بیشتر است.

انجیر میوه ای ملین است، و برای پیشگیری از سرطان روده ی بزرگ توصیه می شود. انجیر تازه دارای ۷۰ الی ۸۰ درصد آب، مواد قندی، اسید های آلی، ویتامین های آ و ب و ث و عناصری مانند فسفر، سدیم، کلسیم، منیزیم، گوگرد، پتاسیم، کلر، روی، مس، آهن، منگنز، ید و آرسنیک است. برای علاقمندان رژیم لاغری استفاده از انجیر را توصیه می کنیم.



کاکائو

درخت کاکائو بومی مکزیک و آمریکای مرکزی است، ولی امروزه در تمام مناطق حارّه ی جهان کاشه و پرورش داده می شود. ارتفاع این درخت از ۵ تا ۱۲ متر متفاوت است، که دارای برگ های نسبتاً بزرگی می باشد. گل های قرمز کوچک دارد، که به میوه ی درشت و بیضی شکل منتهی می شوند. این میوه به خربزه شباهت دارد. البته انتهای آن کمی باریک است، و وزن آن به یک کیلوگرم نیز می رسد. هر میوه دارای ۲۰ الی ۴۰ درصد دانه به ابعاد ۲/۵ × ۱/۵ سانتی متر می باشد. این دانه ها وقتی نارس هستند، رنگ سفید دارند، و به تدریج که می رسند، و خشک می شوند، به رنگ قهوه ای مایل به قرمز در می آیند، که انسان فقط از همین دانه ها استفاده می کند. این دانه های خشک شده را ـ پس از بو دادن ـ پودر می کند، و به مصرف می رساند. تقریباً نصف وزن دانه ها را روغنی تشکیل می دهد، که به نام کره ی کاکائو معروف است. این روغن در هوای خنک جامد است، ولی در دمای ۳۷ درجه شروع به ذوب شدن می کند و مایع می شود. از کره ی کاکائو شوکولات می سازند. علاوه بر آن، کاکائو در صنایع داروسازی و آرایشی مصرف دارد، و قسمت اصلی برخی پمادها، کرم ها و شیاف ها را تشکیل می دهد. پودر کاکائو به رنگ قهوه ای روشن تا تیره است، و استفاده از آن در شیرینی ها طعم مطبوعی ایجاد می کند. کاکائو ماهیچه های قلب را تحریک می کند، و خون را به جریان می اندازد، و فرح آور است. امّا در خوردن آن نباید افراط کرد.

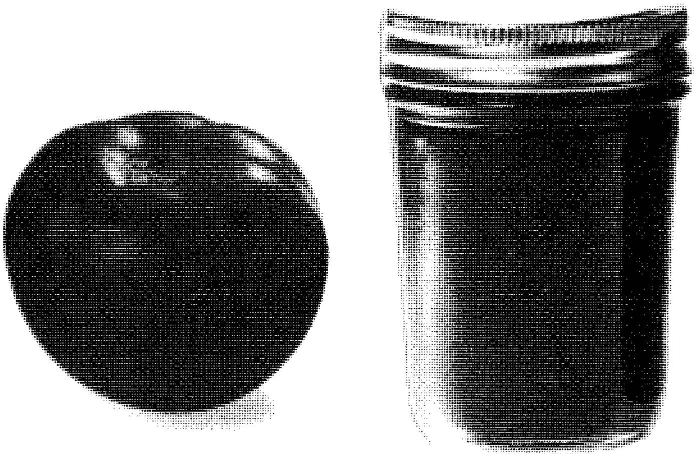


لوبیا

مصرف لوبیا برای همه ی اشخاص و به ویژه دیابتی ها بسیار مفید است. لوبیا حاوی مقدار زیادی فیبرهای قابل حلّ است. بیش از ۵۰ مؤسسه ی تحقیقاتی ثابت کرده اند، که این ماده می تواند میزان گلیسیرین خون را کنترل نموده، و علاوه بر آن تری گلیسریدها و کلسترول را کاهش دهد. رژیم غذایی سرشار از فیبر لوبیا آن قدر اثر بخش است، که برخی از بیماران دیابتی با مصرف لوبیا تا حدّی قابل ملاحظه بهبود یافته، و حتّی مصرف داروها را نیز کنار می گذارند.

سرکه

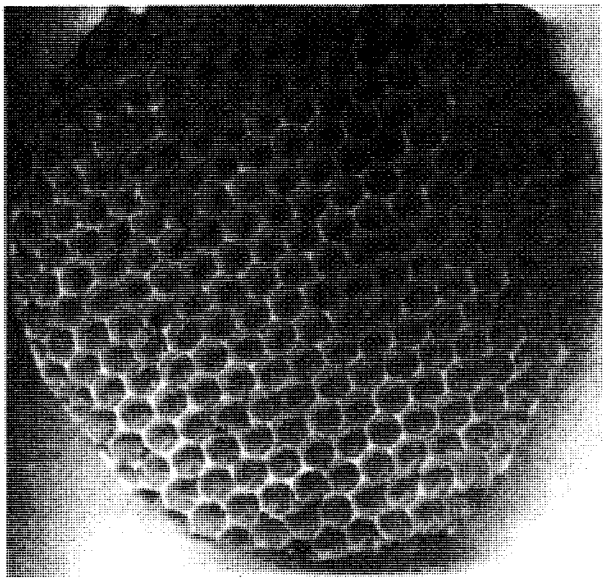
سرکه از آب میوه ها، و در اثر تخمیر میکرب ها به وجود می آید. سرکه ی خوب معمولاً متمایل به زرد و یا قرمز است، و بوی بسیار مطبوعی دارد. امّا راجع به منافع و فواید سرکه ناچاریم بگوییم که از لحاظ تأمین انرژی این مایع هیچ چیز ندارد، و فقط اشتهاآور است، و به هضم غذا نیز کمک می کند. مورد استعمال مهم آن در سالاد است و نیز برای تهیه ی ترشی نیز مورد استفاده قرار می گیرد. به طور خلاصه باید بگوییم که اگر در مصرف آن زیاده روی نشود نافع می باشد، اگرچه فاقد انرژی و ویتامین هاست. در حالی که همردیف آن آبلیمو، قطع نظر از تمام منافع و مزایای بی شمار آن، به مقدار زیاد و قابل توجّهی ویتامین ث دارد. پس حتی الامکان به جای سرکه از آبلیمو استفاده کنید. بدون شک از طعم آن نیز بیش از سرکه خوشتان خواهد آمد، و آن را بر سرکه ترجیح خواهید داد.



آب گوجه فرنگی

گوجه فرنگی های تازه، که در آفتاب رسیده و قرمز باشند، آب خوشمزه و لذیذی دارند، که شاید تاکنون طعم آن را در هیچ چیز دیگر نچشیده باشید. برای گرفتن آب گوجه فرنگی باید آنها را بدون اینکه پوست بکَنید، با قطعاتی که متناسب با دستگاه آب میوه گیری شما باشد، ببرید و آب آنها را بگیرید، و در لیوان بریزید. رنگ عالی و با شکوه گوجه فرنگی شما را به تعجّب و شگفتی می اندازد، و برای اینکه خواص آن را بیشتر کنید، می توانید کمی آب لیموی تازه را به آن اضافه کنید، تا رنگ قرمز و قشنگ آن محفوظ بماند، و اگر میل داشتید می توانید کمی آب پیاز و آب کرفس را نیز به آن بیفزایید. مخلوط آب گوجه فرنگی و پیاز و کرفس کوکتلی به دست می دهد، که ضمن خوش طعم بودن بی اندازه مفید است. فراموش نکنید که باید کمی هم نمک آشپزخانه به آن بیفزایید.

آب گوجه فرنگی با آب تمام سبزی ها به خوبی مخلوط می شود، و طعم و مزه ی مطبوع خود را از دست نمی دهد. آنچه آب گوجه فرنگی دارد عبارتند از مقدار زیادی ویتامین آ و کمی ویتامین ب و مقدار زیادی ویتامین ث، به طوری که می توان به جای آب پرتقال مصرف کرد. برای اینکه بدن خود را جوان و نرم نگه دارید، هر روز باید هزار تا بیست هزار واحد ویتامین ث مصرف کنید، پس هر روز باید یکی دو لیوان آب گوجه فرنگی بخورید.



عسل

عسل به شهد گل ها اطلاق می شود، که زنبور عسل پس از تغذیه از گل های گیاهان مختلف ساخته باشد. عسل علاوه بر طعم شیرین و مطبوعش، حاوی مواد ضد میکربی است، و قوی ترین میکرب ها در مقابل عسل یارای مقاومت ندارند. با یک آزمایش ساده می توانید مقداری میکرب خطرناک را با عسل مخلوط کنید، مشاهده خواهید کرد، نه تنها میکرب ها در آن رشد نمی کنند، بلکه به زودی از بین رفته، و اجساد آنها نیز نابود می شوند.

عسل قبل از اینکه یک غذای کامل باشد، یک اکسیر پر ارزشی است، که سال های سال به عنوان دارو برای درمان بیماری ها مورد استفاده قرار گرفته است، که حاوی ۸۰ مادّه ی مفید برای انسان است. در دنیا هیچ مادّه ی غذایی به اندازه ی عسل سرشار از مواد مغذّی نبوده، و به اندازه ی آن نیروی کهربایی و تشعشات رادیو اکتیو ندارد.

ثابت شده است، که عسل به علت داشتن گلوکز زیاد تأثیر مهمی روی عضلات قلب، تحریک و تقویت قلب دارد. فشار خون را تنظیم، و از سکته ی قلبی جلوگیری می کند. از عسل در معالجه ی بیماری های کبدی، کلیوی، کم خونی، شب کوری، ریوی و غیره به نحو احسن استفاده می شود.



گندم

در روزگاران گذشته ـ و حتّی امروزه در برخی کشورها ـ گندم غذای اصلی مردم محسوب می شود. ولی در کشورهای پیشرفته به دلیل آشنایی مردم با دانش تغذیه، و پی بردن به نقشی که گوشت در پرورش بدن، و میوه ها و سبزی ها در رژیم لاغری دارند، روز به روز گندم تنزل یافته، و اهمیت اصلی خود را از دست داده است.

اگر گندم را همان طور که در طبیعت به وجود می آید مصرف کنند، و به طور کامل مورد استفاده قرار دهند، نقش بزرگی در تقویت و حفظ نیروی بدن آدمی باز خواهد کرد، ویتامین B و سلولز موجود در آن قسمت زیادی از نیاز بدن را مرتفع خواهد کرد. ولی متأسفانه بشر به دست خود ـ و به کمک ماشین های مدرن ـ تمام مواد مفید آن را جدا می کند، و باقی مانده ی آن را ـ که چیزی بی خاصیت و بی فایده است ـ برای خود نگه می دارد. پس اگر شما به سلامت خود ارزش قائل هستید، آرد گندمی را مصرف کنید، که الک نشده باشد، و اطمینان داشته باشید، چنین گندمی طعم و مزه و ارزش غذایی خود را حفظ خواهد کرد، در این صورت مقوّی ترین اغذیه ای می شود، که شما باید هر روز از آن در جیره ی غذایی خود داشته باشید.



ختمی

ختمی گیاهی است علفی، که طول آن از ۶۰ تا ۱۵۰ سانتی متر می رسد. گل هایش نسبتاً درشت و به رنگ سفید یا قرمز کم رنگ تا ارغوانی هستند. گل ختمی از زمان های قدیم مورد استفاده ی دارویی قرار می گرفته است، ولی امروزه ویژگی های آن از نظر علمی مورد پژوهش قرار گرفته، و خواص دارویی آن بررسی شده است؛ گل های ختمی دارای مقداری «موسیلاژ» هستند، که در زمان باز شدن غنچه ها مقدار آن بیشتر است. با توجّه به ترکیبات موسیلاژی موجود در گل ختمی و قندهای خاص حاصل از هیدرولیز آن، این گیاه خاصیت نرم کننده گی خوبی داشته، که به عنوان یک ضد سرفه ی ایده آل می تواند در بر طرف کردن سرفه های حاصل از تحریکات تورم گلو، و ناراحتی های مربوط به خشکی مجاری تنفسی مورد استفاده قرار گیرد.

تحقیقات سال های اخیر نشان داده است، که اثرات نرم کننده ی گلو، و ضد سرفه ی حاصل از آن کم تر از داروهای شیمیایی نیست. به همین دلیل امروزه عصاره ی ختمی در تهیه ی شربت های ضد سرفه و خلط آور استفاده می شود.

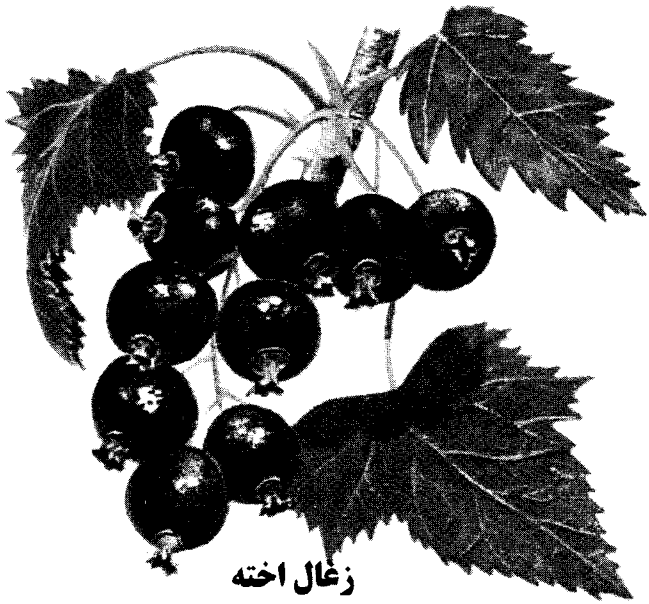
شما نیز می توانید در یک کاسه روی ۲۰ گرم گل ختمی یک و نیم لیوان آب جوش بریزید، و دهانه اش را بپوشانید. بعد از ۲۵ دقیقه آن را در یک کیسه ی پارچه ای بریزید، و تفاله اش را بفشارید، تا حداکثر موسیلاژ از گل های ختمی خارج شود. شما محلولی نسبتاً غلیظ خواهید داشت، که برای استفاده از ۲ تا ۳ نوبت مناسب است، و اگر صبح و ظهر و شب از آن استفاده کنید، اثرات ضد سرفه ای آن را احساس خواهید کرد.



آرتیشو

آرتیشو از سبزی های خوردنی است، و بیش از ۱۰ نوع آن تاکنون کشت شده است، و انتهای آن ـ که به شکل گل گردی است ـ مصرف شده، و ساقه و برگ های آن دور ریخته می شود. ریشه های آن کلفت و دراز است. ساقه اش راست، و دارای برگ های سفید می باشد. ساقه و برگ ها تلخ و زننده اند، و فقط گل آن قابل خوردن است. در کشورهای اروپایی آن را خام یا پخته می خورند، و جزو سبزی های معمولی همیشه در دسترس خود دارند.

آرتیشو را چگونه باید پخت؟ بایستی برگ های آن را جدا کرد، و پس از شستشوی کامل، به کمک قیچی سرهای تیغ دار گلبرگ های آن را گرفت. در یک قابلمه به ارتفاع ۵ سانتی متر آب ریخته و فقط گل ها را در آن بریزید، و دهانه اش را مسدود سازید، و مدّت ۴۰ دقیقه آن را به حالت جوش نگه دارید، تا بپزد. علامت پختن آرتیشو این است، که باید گلبرگ های آن از گل به آسانی جدا شود. پس از جدا کردن گلبرگ های آرتیشو با یک کارد تیز مثل سیب زمینی آن را پوست بکنید، و در مارگارین کمی تفت دهید. رویش مخلوطی از سرکه و آب لیمو و خردل بپاشید، و سر سفره بیآورید، و به عنوان دسر یا سالاد بخورید. آرتیشو دارای ویتامین های ب و ث و مواد معدنی کلسیم و آهن و مس و منگنز می باشد.



زغال اخته

این گیاه به صورت درختچه یا درخت کنار جویبارها و در جنگل ها می روید. گل های آن خوشه ای است، و مورد علاقه ی شدید زنبورهای عسل می باشد. میوه های کوچک قرمز دارد، که دانه های آن کمی کوچکتر از دانه ی زیتون است. این درختچه یا درخت در حدود ۳۰۰ سال عمر می کند، و طول آن به ۸ متر نیز می رسد. چوب آن بسیار سخت است، و مصرف صنعتی دارد. میوه ی زغال اخته در اواخر تابستان آماده ی چیدن می شوند. مدت های مدیدی این میوه جنگل خورده می شد، امّا مورد تحقیق قرار نگرفته بود، که اخیراً مورد توجّه پژوهشگران واقع شده، و پزشکان آن را ضد اکسیدان و ضد التهاب تشخیص داده اند. رنگدانه ی موجود در آن از نوع رنگ زیبای گوجه فرنگی و سایر میوه های قرمز نظیر گیلاس است.

زغال اخته به مقدار فراوان آنتی سیانیت دارد، و همچنین در ترکیب آنتی اکسیدانی آن ویتامین ث و ویتامین E به فور وجود دارد. میوه ی نرسیده ی آن بسیار ترش است، و قابل خوردن نمی باشد، ولی بعد از رسیدن مزه ی مطبوعی دارد. این میوه معمولاً به صورت تازه مصرف می شود، ولی اخیراً به صورت مربّا و کنسرو و ترشی و لواشک هم به مقدار محدود ساخته می شود. در داروسازی قرص های آنتی اکسیدان از زغال اخته می سازند. این میوه برای اسیدی کردن ادرار و از بین بردن سنگ کلیه بسیار مؤثر است.



حبوبات

بررسی های متعدد نشان داده است، که مصرف حبوبات نظیر لوبیا و نخود و عدس از بروز امراضی نظیر بیماری های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان ها پیشگیری می کند. بد نیست بدانیم، که پیشرفت این گونه بیماری ها بسیار تدریجی و آرام است، و امکان دارد در حدود ۱۰ تا ۳۰ سال طول بکشد.

مصرف حبوبات به دلیل دارا بودن فیبر زیاد موجب احساس سیری می شود، و به کاهش وزن کمک می کند، زیرا سبب می شود، که با غذای کمتر به ظاهر سیر شویم. از سوی دیگر قند موجود در حبوبات به تدریج آزاد می شود، و دیرتر گرسنه می شویم. یادآور می شویم که فیبرها الیاف گیاهی هستند، و در میوه ها و سبزی ها و حبوبات به فراوانی وجود دارند. آنها در بدن انسان انرژی زیادی تولید نمی کنند، ولی مصرف آنها موجب عملکرد بهتر دستگاه گوارشی می شود، و تعداد و مقدار دفع را زیاد می کند.

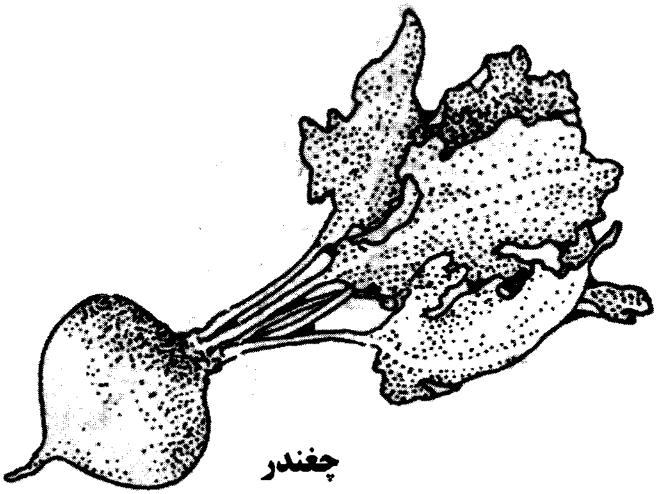
کاهش وزن اضافی نیز به انتخاب غذاهای غنی از مواد مغذّی ـ نظیر حبوبات ـ بستگی دارد. هر لیوان حبوبات پخته دارای ۱۵ گرم فیبر است، که این مقدار بیش از نصف نیاز روزانه ی انسان به فیبر را تأمین می کند. فیبر موجود در این مواد ـ که از نوع فیبرهای محلول است ـ سبب کاهش سطح کلسترول بد خون می شود، و از بروز ناراحتی های گوارشی، مثل یبوست و بواسیر، پیشگیری می کند. به طور کلّی حبوبات در جلوگیری از انواع سرطان سینه و رحم، روده ی بزرگ، پروستات، کلیه و کیسه ی صفرا مؤثر است.



سویا

از قرن ها پیش سویا در نقاط مختلف زمین کاشته می شد، و به مصرف غذای حیوانات می رسید. از اوایل قرن بیستم پژوهشگران به تحقیق در سویا و خواصّ و اهمیت آن پرداختند، و به ویژگی ها و ارزش این خوراکی خوشمزه و مقوی پی بردند. امروزه معلوم شده است، که ۳۰ تا ۵۰ درصد سویا را مواد سفیده ای تشکیل می دهد، که می تواند با مواد سفیده ای گوشت، تخم مرغ و شیر برابری کند. همچنین سویا دارای ویتامین ب به حدّ کافی است، و سرشار از املاح معدنی مانند فسفر، آهن، کلسیم و مس و سدیم و پتاسیم و منیزیوم به حساب می آید. از دانه های سویا روغن مایع مرغوبی به دست می آید، که می تواند به عنوان یک روغن سالاد مفید مصرف شود. شیر سویا نیز مایعی است، که خیلی شباهت به شیر معمولی دارد، و تقریباً دارای همان عناصر مغذی شیر گاو، ولی به نسبت کمتری است.

شما نیز می توانید در باغچه ی خود، و یا حتّی در یک گلدان بزرگ سویا بکارید، و در سراسر سال سبزی تازه ای در دسترس داشته باشید، که حاوی ویتامین ث است. کافی خواهد بود، که چند عدد لوبیای درشت و مرغوب سویا را در آب خیس کرده، یک شب نگه دارید، و فردایش آنها را بکارید. به سهولت جوانه مي زند. وقتی قدّ آن به ۱۰ الی ۱۵ سانتی متر رسید، برای مصرف آماده می شود.



چغندر

چغندر یکی از سبزی های بسیار مفید است، که متأسفانه کمتر شناخته شده است. نوع قرمز رنگ آن مرغوب تر از سایر رنگ ها به شمار می رود، زیرا رنگ قرمز آن به خاطر وجود رنگ دانه های بتانین است، که در صنعت رنگ غذایی قرمز از آن استخراج می شود. در روزگاران پیشین رومی ها و یونانی ها از چغندر قرمز برای تسکین تب استفاده می کردند. این سبزی کبد، کلیه ها، کیسه ی صفرا، طحال و روده را تحریک می کند، و سیستم ایمنی بدن را در برابر سرماخوردگی مقاوم می سازد. در پزشکی از چغندر برای تقویت قلب، تصفیه ی خون، کم کاری کبد، و در خانم ها برای تنظیم هورمونی قاعدگی توصیه می شود.

اگر بتوانید چغندر را خام بخورید، و یا آب چغندر خام بنوشید، نتیجه بخش تر است، هر چند که پخته ی آن نیز توصیه می شود. چغندر دارای فیبرهای محلول است، که به کاهش کلسترول بد کمک می کند، و بروز بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد، و از سکته ی قلبی جلوگیری می کند. قند موجود در چغندر ـ که بی ضرر است ـ به سرعت توسط بدن جذب می شود، و میزان قند خون را به سرعت افزایش می دهد. برگ چغندر نیز به نوبه ی خود بسیار مفید است. شما می توانید برگ های چغندر را پس از شستشو قطعه قطعه کنید، و در قابلمه بریزید، و رویش نیم لیوان آب آماده ی گوشت اضافه کنید، و مدت هفت دقیقه آن را بجوشانید، و کمی مارگارین رویش پخش کنید، و آب لیموی تازه رویش بفشارید و میل کنید.



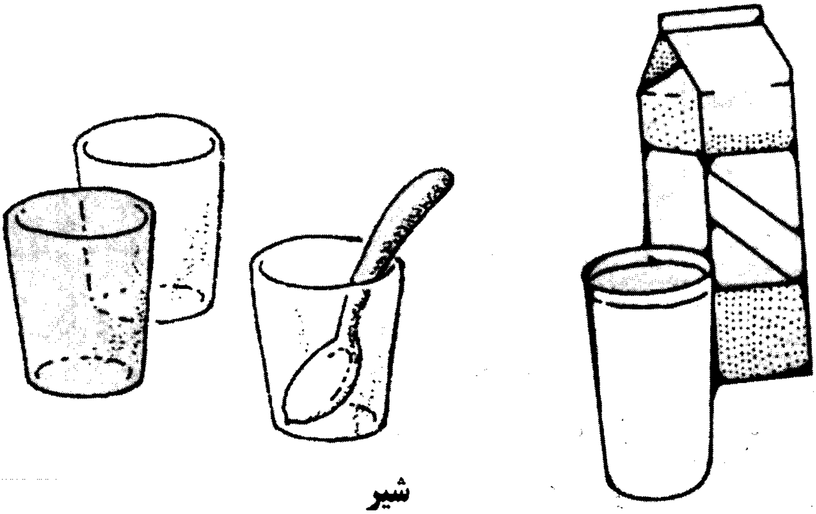
آب سبزی ها

اگر شما مرتباً آب سبزی های پیشنهادی ما روزی یک لیوان بخورید، در مدّت کوتاهی لاغر خواهید شد. موادّ اوّلیه ی لازم برای تهیه ی این آب سبزی معجزه گر عبارتند از:

ساقه کرفس ۰/۵ کیلوگرم ـ هویج ۰/۵ نیم کیلو گرم ـ اسفناج ۲۵۰ گرم ـ جعفری ۱۵۰ گرم ـ نمک آشپزخانه ۳۰ گرم ـ شکر ۱۰۰ گرم.

طرز تهیه:

سبزی های فوق را به قطعات متوسط ببرید، و در قابلمه ای بریزید. ۲ لیتر آب و نمک و شکر به اندازه های ذکر شده را روی آن بیفزایید، و با دهانه ی بسته روی اجاقی به دمای ملایم قرار دهید، و به جوش آورید، و ۲۵ دقیقه در حالت جوش نگه دارید. سپس آب ۸۰۰ گرم گوجه فرنگی را بگیرید، و روی آنها اضافه کنید، و ۵ دقیقه دیگر بجوشانید. آن را از صافی عبور دهید، و در هوای آزاد نگه دارید، تا تقریباً خنک شود. سپس در یخچال بگذارید. بعد از چند ساعت قابل خوردن خواهد بود. این شربت هر چند که خیلی مطبوع نیست، ولی از نظر لاغر کردن ایده آل است، و شما با استفاده از آن در عرض چند روز لاغر خواهید شد. حتّی برخی ها، هر بار هنگام استفاده از این شربت، آب پیاز تازه و آب چغندر خام، کلم برگ و فلفل دلمه ای را نیز به آن اضافه می کنند، تا تأثیرش چند برابر شود. در سالن زیبایی الیزابت آردن آمریکا ـ که خانم های چاق مشتری آن هستند ـ بدون اینکه خود بدانند، به همین وسیله در مدت کوتاهی لاغر می شوند.



شیر

شیر منبعی سرشار از ویتامین ها و املاح مختلف به شمار می رود. و نیز به علت آن که دارای خواص دیگری مانند افزایش حجم مدفوع و کاهش یبوست است، هیچگاه نباید شیر را از رژیم غذایی تان حذف کنید، زیرا که هیچ مادّه ی غذایی در دنیا به اندازه ی شیر مفید و با ارزش نیست، و نمی تواند کاملاً جایگزین آن شود. حتماً شما هم این شعار را شنیده اید که «هیچ غذایی جایگزین شیر مادر نمی شود». می توان این شعار را کامل کرد، و آن را چنین تغییر داد «هیچ غذایی جایگزین شیر نمی شود» به همین دلیل است، که شیر و فرآورده های حاصل از آن ۱۶ درصد مصرفی جمعیت جهان را تشکیل می دهد.

تنها انسان ها به شیر علاقمند نیستند. باکتری ها و میکرب های مختلف نیز این مادّه ی غذایی را بسیار مطبوع می دانند، و به آن رغبت زیادی نشان می دهند. به همین خاطر شیر محیط مناسبی برای رشد میکرب ها به شمار می رود. با این همه به جزی بیماری هایی مثل سل گاوی و تب مالت ـ که از دام آلوده به انسان سرایت می کند ـ در بقیه ی موارد منشاء آلودگی انسان است و گاو و گوسفند تقصیر ندارد. در واقع شیری که از یک حیوان سالم دوشیده می شود، استریل است، و آلودگی شیر حین دوشیدن و بر اثر تماس با پوست حیوان یا ناشی از ظرف شیر و یا مهمتر شخص شیر دوش به وجود می آید. برای پاک سازی این شیرآلوده آن را پاستوریزه می کنند. روی این اصل توصیه می شود، فقط شیر پاستوریزه بخورید.



زنجبیل

زنجبیل گیاه دائمی است، که از زمان های قدیم در برخی کشورها کاشته می شده است. ریشه ی آن یکی از ادویه های تجارتی عمده است، که به صورت کنسرو، یا خشک و پرورده به فروش می رسد. در طبّ مورد مصرف دارد، و برای معطر ساختن غذاها نیز به کار می رود. ادویه ی نیرومندی است که طعم فلفل مانندی دارد. سس های را خوشبو می سازد. گیاهی است برانگیزاننده، و کمک به گوارش غذا، ولی افرادی که ناراحتی گوارش و یا سابقه ی زخم معده دارند، بایستی از استعمال آن پرهیز کنند.



آب کلم

یک کلم تازه بگیرید، و برگ های آن را به شکل ورقه های کوچک ببرید، و به وسیله ی ماشین آب میوه گیری آب آن را تهیه کنید. رنگ آب آن سبز پریده، و طعم آن کمی شیرین ولی تا حدّی نامطبوع خواهد بود. این آب شامل ویتامین های آ و ب و ث به حدّ کافی است، و از سوی دیگر داروی زخم معده به حساب می آید. همچنین در درمان زخم های روده ی بزرگ و کوچک بسیار مؤثر است. و مبتلایان به این زخم ها اگر در حدود ۲ هفته، و هر روز یک لیتر آب کلم بخورند، به کلی معالجه خواهند شد.

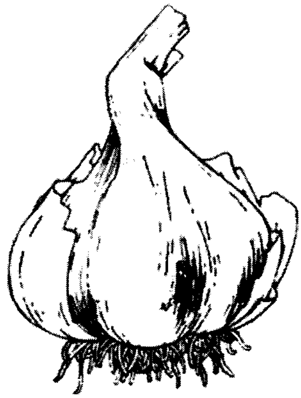


آب اسفناج

از برگ های سبز و شاداب اسفناج تازه آبی گرفته می شود، که شفابخش است. ولی متأسفانه آب اسفناج وقتی تنها مصرف شود، طعم خوبی ندارد، و کمی تلخ و ترش است، و باید آن را با آب سبزی های دیگر مخلوط کرد. آنچه که آب اسفناج دارد، مقدار زیادی ویتامین آ و کمی ویتامین ب و ویتامین E و مخصوصاً ویتامین G است. و به حدّ کافی املاح معدنی پتاسیم و ید را دارا می باشد، ولی کلسیمی که در اسفناج هست، جذب بدن نمی شود. مخصوصاً کلروفیل (مادّه ی سبز رنگ) اسفناج و تمام سبزی ها عاملی نیروبخش و مقوی است. اگر آب اسفناج و کرفس و هویج را به اندازه های مساوی با هم مخلوط کنید، نوشابه ای خوش طعم و لذیذ خواهید داشت، که برای حفظ تندرستی و زیبایی شما فوق العاده مهم و مؤثر خواهد بود.

آب ریواس

بعد از اینکه آب تمام میوه ها و سبزی ها را برای سلامتی و حفظ دندان ها مورد تجربه و آزمایش قرار داده اند، به این نتیجه رسیده اند، که در آب ریواس مادّه ای وجود دارد، که در آب هیچ کدام از میوه ها و سبزی ها نیست، و این مادّه سلامتی دندان ها را کاملاً حفظ و نگه داری می کند. به همین دلیل در امریکا کارخانه های متعدد برای گرفتن آب ریواس دایر شده است. آب ریواس برای آنهایی که ناراحتی های گوارشی دارند، و یا از دردهای مفصلی رنج می برند، بسیار مفید است.



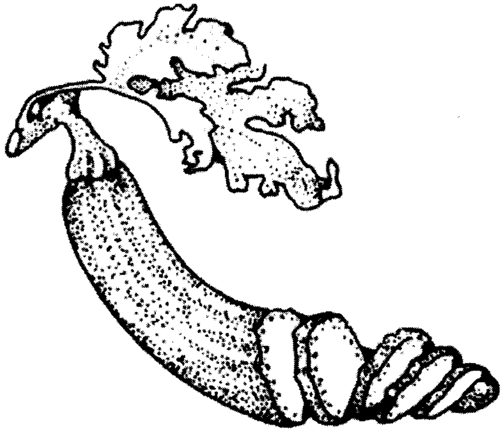
سیر

سیر ممکن است بوی بسیار بدی داشته باشد، امّا فواید آن بسیار است. مواد موجود در آن برای سلامتی قلب مفید است. سولفیدهای موجود در آن کلسترول را کاهش می دهد. سیر دارای موادّ آنتی باکتریال است، و حتّی می تواند بدن را در مقابل مالاریا مقاوم کند. راه استفاده ی صحیح آن، خرد کردن، کوبیدن یا پختن است. پختن سیر به مدّت طولانی و با دمای زیاد، مواد مفید آن را نابود می کند، امّا باید در استفاده از آن احتیاط شود، چون پخته یا خام آن، معده های حساس را ناراحت می کند.



پیاز

پیاز گیاهی است خوراکی به ارتفاع ۶۰ الی ۱۰۰ سانتی متر، دارای پیاز بزرگ متورم، مرکب از لایه های متکی برهم، و برگ های استوانه ای نوک تیز که پرورش آن در اغلب نواحی معمول است. این سبزی دارای اسانسی است، که در اثر پختن از بین می رود. اثر درمانی آن نیز مربوط به ترکیب گوگرددار و ویتامین های آن است. هر چند که غالباً آن را همراه با سایر مواد خوراکی می پزند، ولی بهتر است خام خورده شود، زیرا تنها در این صورت اثر میکرب کشی دارد.



کدو

کدو گیاهی است یک ساله، با بـرگ هـای پهـن و گـل هـای زرد و بلنـد و پوشـیده از کرک ـ که در یک بوته برخی ها نر و بعضی ها ماده اند ـ گل نر و گل ماده هر دو بـر روی یک پایه قرار دارند. ریشه ی آن نیز بلند و باریک است. کاشت ایـن گیـاه احتمـالاً ابتـدا در مکزیک و آمریکای مرکزی معمول بوده است، که تا ۸۰۰ سال قبل بومیان این نواحی فقـط از دانه های آن استفاده می کردند. این گیاه در قرن ۱۶ به اروپا راه یافت، و امروزه تقریباً در تمام مناطق معتدل دنیا به عمل می آید.

کدو شامل ویتامین E و ث است. مدّر و ملین بوده، مانع انسداد مجاری ادرار می شـود. چینی ها عقیده دارند، که کدو در بهبود اگزما و اسـهال خـونی و حـبس بـول تـأثیر مفیـدی دارد. و در تنظیم قند خون مؤثر است. به همین دلیل به افراد دیابتی توصیه می شود، به طـور مرتب از این سبزی استفاده کنند. علاوه بر این مزایا، کدو شـامل آهـن و روی و سـلنیوم بـه مقدار زیاد است.

سالمندانی که در معرض خطر مشکلات چشمی از قبیل آب مروارید هستند، با خوردن مداوم کدو می توانند از این عارضه جلوگیری کنند. به نظر متخصصان، استفاده از کـدو در پیشگیری از سرماخوردگی نیز بسیار مفید است. و بالاخره مهمترین خاصیت کـدو کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی اسـت، زیـرا بـا کاهش کلسترول پیشگیری از صدمه بـه دیواره ی عروق را سبب می شود. خوردن کدو به منظور کاهش خطر سرطان پروستات در مردان هم سفارش شده است، به شرطی که همواره کدو را با پوست مصرف کنید.



چای

چای گیاهی است به صورت بوته یا درختچه یا درخت، که در هندوستان و چین و ژاپن و ایران و چند ناحیه ی دیگر به عمل می آید. معمولاً وقتی به صورت بوته است، از برگ های آن برداشت می کنند، و اگر هیچگونه برداشت از آن صورت نگیرد، کم کم بلند می شود، و به صورت درختچه یا درخت در می آید. در صورتی که برگ های تازه چای را به سرعت خشک کنند، چای سبز به دست می آید. در این شرایط اجازه ی تخمیر به چای داده نمی شود. در صورتی که برگ تازه ی چای مورد عملیات تخمیر قرار گیرد، تغییراتی در رنگ و بو و مزه ی چای ایجاد می شود، که چای سیاه نام دارد. پس از مراحل تخمیر، آن را خشک کرده، و بسته بندی می کنند.

برخلاف عقیده ی برخی ها ـ که چای را نوشیدنی زیان آور می دانند ـ امروزه پژوهشگران آن را مفید تشخیص می دهند، و خواص متعددی را به آن نسبت می دهند، که عبارتند از: اثرات ضد درد، ضد آمیب، ضد آلزایمر (زوال عقل)، ضد آرتریت، ضد باکتری، ضر سرطان، ضد افسردگی، ضد قند خون، ضد التهاب، قابض، مدّر، محافظ کبد، کاهش دهنده ی چربی خون، محرک قدرت ایمنی بدن، محرک مجاری تنفّسی.

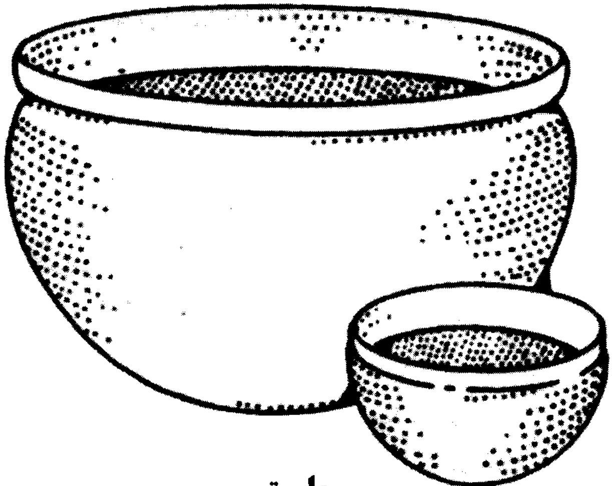
این فواید در چای سبز و سیاه مشترک است، که چای سبز علاوه بر آنها اثر ضد پوسیدگی دندان، اثر ضد خارش و التهاب حاصل از گزش حشرات را نیز دارد.



برگ های اکالیپتوس

اکالیپتوس درختی است بسیار نافع و زیبا، که در استرالیا بیش از سایر جاهای دنیا وجود دارد. انواع آن در حدود ۶۰۰ تاست. این درخت با آب و هواهای مختلف سازگاری دارد. در مناطق خشک و بارانی، و نواحی گرم و سرد و معتدل نیز به عمل می آید. امروزه به این جهت در اکثر نواحی مختلف دنیا کاشته می شود، و چون رشد آن بسیار سریع است، به این جهت در مدت کوتاهی به بهره برداری می رسد. ارتفاع این درخت از ۲ تا ۱۰۰ متر! می تواند باشد. از برگ های آن اسانس تهیه می شود. در زنبورداری از گل های آن عسل مرغوبی به دست می آید. از سوی دیگر نوع بلند آن بادگیر خوبی است، . برای مناطق بادخیز بسیار مناسب به نظر می رسد. برگ های اکالیپتوس هر جا که قرار گیرند، حشرات را از آن محل دور می سازند.

مهمترین استفاده از اکالیپتوس مربوط به اسانس برگ آن است. نوعی از این اسانس در داروسازی و قسمتی در وسایل آرایشی، و برخی در صنایع متفرقه مصرف دارد. امّا از این اسانس به طور وسیعی در بخورهای دارویی استفاده می شود. با این بخورها می توان هوای یک محیط بسته را ضد عفونی کرد. کافی است که برگ های اکالیپتوس را در آب جوشان بریزید، تا اسانس مزبور تبخیر شده، هوا را پاکیزه کند. از این رو اسانس در کرم های ضد درد نیز استفاده می شود، که با مالیدن آن روی پوست بدن درد آن قسمت تسکین می یابد.



ماست

شیر در اثر تخمیر توسط باکتری ها به ماست تبدیل می شود. ضمن این تبخیر برخی از ویتامین های شیر تبدیل به کولین و اسید فولیک می شوند، و این ترکیب اسیدی باعث می شود، که فواید زیادی نسبت به شیر داشته باشد. معمولاً ماست اگر مدتی بماند، آب می اندازد. توصیه می شود، این مایع شفاف را ـ که از ماست جدا می شود ـ هرگز دور نریزید، زیرا به نوبه ی خود دارای مقدار زیادی مواد معدنی است، و علاوه بر آن یک منبع پروتئینی به حساب می آید، ضمن اینکه برای رشد استخوان های کودکان بسیار مفید است. ماست خیلی آسان تر از شیر هضم می شود. افرادی که به علت حساسیت یا عدم تحمل لاکتوز نمی توانند شیر را تحمل کنند. می توانند از ماست لذّت ببرند. مهمترین ویژگی ماست تأمین سلامتی روده ی بزرگ است، و خطر سرطان آن را کاهش می دهد، و سبب رشد باکتری های مفید در آن می شود. خوردن ماست جذب کلسیم و ویتامین های ب را می افزاید. پروتئین موجود در آب ماست حاوی مقدار زیادی اسید آمینه است، که برای سمیت زدایی موادّ سرطان زای داخلی و خارجی و همچنین تنظیم اعمال ایمنی لازم است. همچنین مطالعات اهل فن نشان داده است، که پروتئین موجود در آب ماست شیوع عفونت را در بدن کاهش می دهد، و بر طول عمر می افزاید. از همه مهمتر اینکه ماست می تواند کلسترول را از بین ببرد، و با اثر بر مغز کودکان کارآیی فعالیت های ذهنی آنها را در سنین مدرسه بهبود بخشد.



رژیم لاغری و سالاد

سالادها غذاهایی هستند مطبوع و لذیذ، که علاوه بر سرشار بودن از ویتامین های مختلف، اشتها برانگیز هستند، و انسان را برای خوردن غذاهای دیگر نیز ترغیب می کنند. امروزه همه ی متخصصان «دانش تغذیه» بر این باورند، که برای تأمین سلامت و تندرستی، بایستی غذای خود را با سالاد شروع کنید، و نیز کسانی که رژیم غذایی دارند، و از چاقی می ترسند، می توانند با خوردن کمی غذای گوشتی، همراه با سالاد سبزیجات و گوجه فرنگی به حدّ کافی، کاملاً سیر شوند، و در ضمن بدون هراس از چاقی، پروتئین لازم را به بدن خود برسانند.

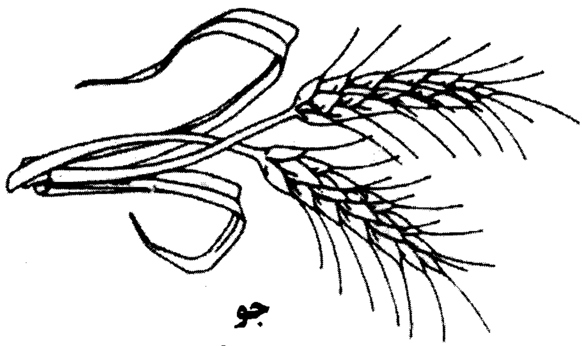
موادّ اوّلیه ی اغلب سالادها را سبزی ها و میوه ها تشکیل می دهند، امّا انتخاب این مواد اوّلیه نیز هنری به حساب می آید، و رمز سالادهای خوب در میوه ها و سبزی های تازه نهفته است. سالاد شما وقتی واقعاً ارزش دارد، که از میوه ها و سبزی های تازه و مرغوب تهیه شود. و چون این مواد پس از خرد شدن، اکسیده می شوند، و یا ویتامین های خود را به تدریج از دست می دهند، پس بهتر است، که سالاد را حتماً بلافاصله بعد از تهیه ی آن سر سفره بیاورید.

توصیه می کنیم، برای خوشمزه کردن سالاد به هیچوجه سس مایونز به کار نبرید، بلکه سس سالاد شما باید همیشه باید مخلوطی از روغن زیتون و سرکه و آبلیمو، و کمی نمک و فلفل و خردل باشد.



براکلی

این کلم دارای مقدار زیادی ویتامین ث، فیبر و موادّ دیگری است، که با سرطان مبارزه می کنند. تحقیقات نشان داده است، که میان استفاده ی مرتب از کلم براکلی و کاهش سرطان های شکم سینه و روده ارتباط وجود دارد. بهترین راه استفاده از براکلی پختن کامل و خوب جویدن آن است. اگر نمی توانید کلم براکلی بخورید، از کلم بروکسل و کلم معمولی استفاده کنید. برای آماده سازی براکلی، آن را خوب بشویید. با دقت پوست پایه ی ضخیم براکلی را تا زیر گل ها بکنید، و دسته را با یک کارد تیز تا زیر گل ها چهار چاک بدهید.



جو

ممکن است فیبر موجود در جو موجب پیشگیری از سرطان روده نشود، امّا فواید دیگری دارد. استفاده ی روزانه از جو کلسترول را پایین می آورد. تحقیقات نشان می دهد، استفاده از جو فشار خون را نیز پایین می آورد. جو از معدود غلاتی است، که آنتی اکسیدان دارد. فیبر و پروتئین موجود در جو به شما انرژی می دهد، و میل شما را به غذاهای پرچرب کم می کند. به این ترتیب وزن شما هم متعادل می ماند. پس تا می توانید نان جو را جانشین نان گندم کنید.

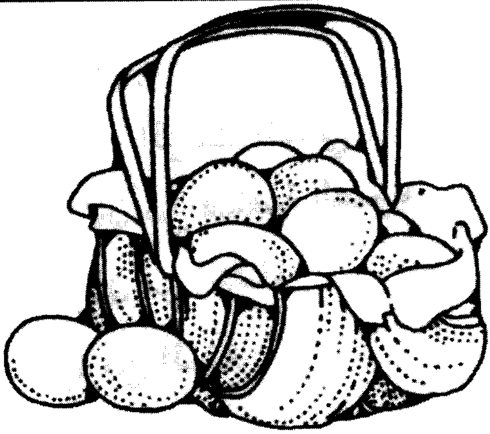


بادام

یکی از دانه های مقوی و خوش طعم است، که در مجموعه ی آجیل پرطرف دارترین جزء به حساب می آید. علاوه بر آن از نظر ارزش غذایی نیز بی نظیر است، زیرا متخصصان محاسبه کرده اند، که ۳۰ گرم مغز بادام در حدود ۸ میلی گرم آلفاتوکوفرل ویتامین E را دارا است، و چون ویتامین E در چربی محلول است، اغلب غذاهای کم چرب فاقد این ویتامین هستند، در حالی که بادام با دارا بودن ۱۸ درصد روغن غیر اشباع نه تنها برای سلامتی انسان ضرر ندارد، بلکه برای حفظ سلامت قلب و عروق بسیار ضروری است.

۳۰ گرم بادام دارای ۱۷۰ کیلوکالری انرژی و ۷ گرم پروتئین است. علاوه بر آن ویتامین ب۲ به حدّ کافی دارد، و از سوی دیگر منبع خوب موادّ معدنی مانند کلسیم، آهن، روی، منیزیوم و پتاسیم است، که بدن انسان به آنها احتیاج مبرم دارد.

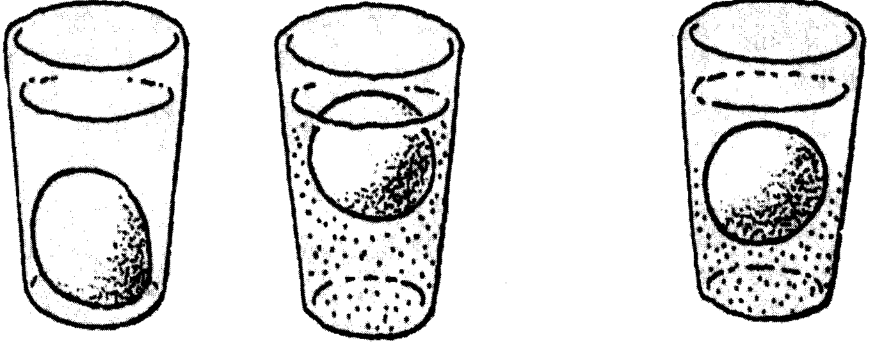
برای پی بردن به اهمیت ویتامین E باید بدانیم که به دنبال فعالیت های روزانه ی طبیعی بدن فرم غیرپایدار اکسیژن در آن تولید می شود، که برای انسان خطرناک است، و باعث انواع سرطان و بیماری های قلبی و عروقی می شود، که بایستی توسط آنتی اکسیدان های دریافتی از موادّ غذایی شامل ویتامین E و ث خنثی شود. در غیر این صورت ممکن است به بیماری آلزایمر ـ که همان زوال عقل در سالمندان است ـ منجر شود. پس برای پیشگیری از آلزایمر باید بادام خورده شود. همچنین توسط معتبرترین دانشکده های پزشک دنیا اثر بادام در کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی ثابت شده است.



تخم مرغ

آیا می دانید که تخم مرغ یک عامل عمده ی مرتبط با افزایش کلسترول نیست؟ متخصصان آمریکایی بر اساس مطالعاتی که اخیراً روی یک صد هزار زن و مرد انجام داده، و اعلام کرده اند: خوردن یک عدد تخم مرغ در روز برای اکثر مردم مفید است، و حتّی آنهایی که روزانه بیش از یک تخم مرغ مصرف می کنند، بیشتر از افرادی که در هفته فقط یک تخم مرغ می خورند، در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار ندارند. به عبارت دیگر، نخوردن یا بسیار کم خوردن تخم مرغ درست به اندازه ی مصرف زیاد آن (بیش از یکی در روز) مضّر است. این محققان خاطر نشان کرده اند، چربی اشباع شده ای که در گوشت قرمز و فرآورده های لبنی یافت می شود، بیشتر از کلسترول موجود در تخم مرغ مضر بوده، و باعث افزایش سطح کلسترول خون می شود. این پژوهشگران باور عمومی مردم ـ که تخم مرغ را متهم ردیف اوّل در ابتلا به بیماری های قلبی می دانند ـ بدون اساس علمی خواندند، و افزودند: علت دوسوّم افزایش کلسترول خون افراد چاق، ناشی از مصرف چربی های اشباع شده در فرآورده های لبنی، گوشت قرمز و روغن های جامد است، و ربطی به تخم مرغ ندارد.

گفتنی است، ژاپنی ها رکورد دار مصرف سرانه ی تخم مرغ در جهان هستند، امّا در همین کشور، میزان ابتلا به بیماری های قلبی بسیار پایین است. برخی از پژوهشگران یادآور می شوند، نتیجه ی تحقیقات جدید هر چند جالب توجّه و عجیب می نماید، امّا تا زمانی که مورد تأیید همه محافل علمی قرار نگیرد، فقط در حدّ افزایش آگاهیهای عمومی است.



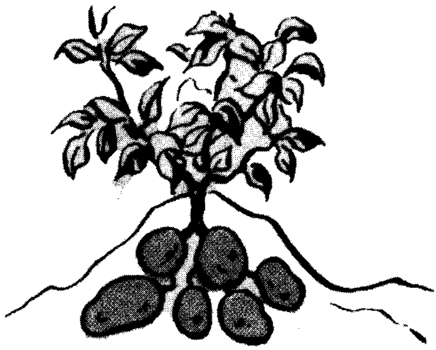
تشخیص تازه بودن تخم مرغ

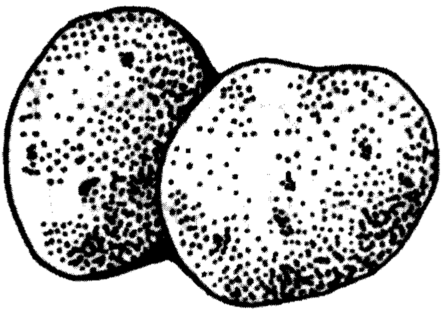
برای تشخیص تخم مرغ از کهنه، تخم مرغ ها را در آبی که دارای ۱۲ درصد نمک آشپزخانه است (۱۲۰ گرم نمک در یک لیتر آب) بیندازید. تخم مرغ تازه فوراً به ته می رود. تخم مرغ دو روزه در وسط آب به حال تعادل قرار می گیرد. امّا تخم مرغ چهار روزه در سطح آب غوطه می خورد. و بالاخره تخم مرغ ۱۲ روزه در سطح آب شناور می ماند.

درکشور ژاپن، فروشندگان تخم مرغ آن را طبقه بندی کرده، و به تخم مرغ های خیلی تازه، و تخم مرغ های تقریباً تازه و تخم مرغ های کنسرو شده تقسیم و در معرض فروش گذاشته اند، و بعد از تاریخ معینی، تخم مرغ های کهنه را معدوم می کنند.

یادآوری: وقتی که تخم مرغ خریدید، و به خانه آوردید، باید فوراً آن را در یخچال بگذارید. اگر مدّت زیادی تخم مرغ در هوای آزاد و گرم آشپزخانه بماند، زود فاسد می شود. اگر تخم مرغی که از بیرون خریده اید، کثیف است، دستمالی نرم به آن بمالید، و یا آهسته و ملایم برس یا مسواکی بر آن بکشید. هیچ وقت تخم مرغ را پیش از مصرف با آب نشویید، زیرا شستن تخم مرغ با آب سبب می شود، که قسمت های حافظ تخم مرغ، که بر روی پوسته ی آن است، و بی اندازه نازک است، برداشته شده، و آن را بی حفاظ سازد، و در نتیجه همچو تخم مرغی در مدت کوتاه خراب می شود.

تخم مرغ تازه را چطور می شناسند؟ وقتی یک تخم مرغ را شکستید، از روی سفیده ی آن می توانید. بفهمید، که آن تخم مرغ تازه است یا کهنه. زیرا در تخم مرغ تازه سفیده ی آن خیلی سفت است، و زرده همیشه روی سفیده می ایستد.



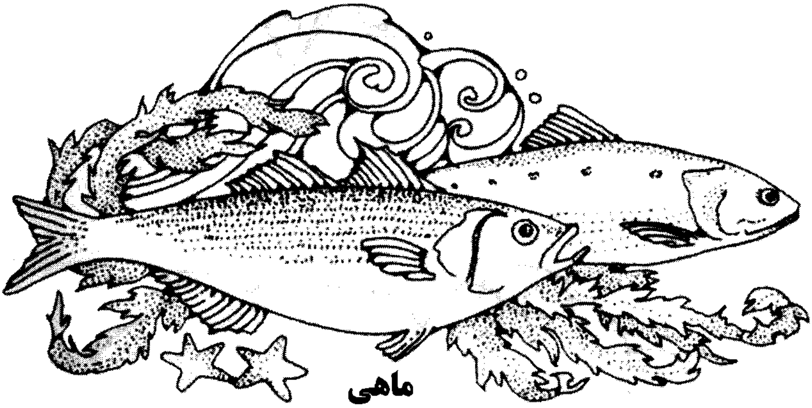


سیب زمینی و لاغری

اگر شما به عنوان غذا سیب زمینی مصرف کنید، غذایی خورده اید، که دارای موادّ حیاتی است: زیرا یک سیب زمینی نسبتاً درشت به اندازه ی یک لیوان آب میوه دارای ویتامین ث و آهن و بسیاری از املاح معدنی است. و برای اینکه ویتامین های سیب زمینی را از بین نبرید و از دست ندهید، باید در پختن آن مراقبت کنید، که حتماً پوست نکنده با بخار در مدت کمی پخته شود، و بعد از اینکه پخته شد پوست آن را بکنید، و به دو قسمت کنید، و روی آن کمی مارگارین و مقداری جعفری و سایر سبزی های معطر دیگر قرار دهید، و بخورید، و یقین بدانید که به این ترتیب ارزش غذایی و موادّ حیاتی آن را چند برابر کرده اید، ضمن اینکه از چاق شدن به وسیله ی آن هراسی ندارید.

اگر شما چاق هستید، و می خواهید لاغر شوید، سیب زمینی بزرگ را ـ بدون اینکه پوست بکنید ـ وسط آن را تا نیم سانتی متر مانده به پوست آن درآورید، و سپس داخل آن را با قلم مو روغن زیتون بمالید، و در یک فر گرم به دمای بالا قرار دهید، تا رنگ آن طلایی شده، و خشک گردد. به آن کمی نمک بزنید، و بجوید. این خوراک سیب زمینی خوشمزه است، و در ضمن برای کسانی که چاق هستند، و می خواهند لاغر شوند، مفید است.

بهترین سیب زمینی آن است، که سفت و محکم بوده، و چشم هایی کم عمق و سطحی داشته باشد در پوست آن بریدگی و یا جوانه های سبز شده به چشم نخورد. برای تهیه ی انواع سالاد باید از جنسی انتخاب کنید، که درشت بوده، و پوست آن خشن، و دارای دانه های ریز و زیر باشد.



ماهی

فیله ماهی به ویژه از نوع آزاد ـ که اغلب غذای آن ماهی تازه و کوچک بوده است ـ از مناسب ترین مواد غذایی است. این ماهی نوعی چربی خاص دارد، که برای قلب مفید است. این ماهی مخصوصاً کلسترول و تری گلیسیرید بدن را پایین می آورد. چربی موجود در این ماهی در اثر تعامل با لایه های چربی اطراف مغز، آنها را از بین می برد، و با حفاظت از سلول های مغزی، از بیماری های پیری همچون آلزایمر جلوگیری می کند.



ندوید! پیاده روی کنید

آنهایی که تصمیم به لاغر شدن دارند، ما ورزش را هم توصیه می کنیم. امّا چه نوع ورزشی؟ لازم نیست عضو گروه های ورزشی تخصصی باشید، فقط پیاده روی کنید. بلی فقط همین. ندوید! پیاده روی با سرعت ۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت، و به مدّت نیم ساعت بسیار مفید است. آن هم پنج تا شش بار در روز. در طولانی مدّت، پیاده روی از خطرات حمله ی قلبی و مغزی، دیابت، فشار خون و حتّی بیماری روانی می کاهد. یادآوری می کنیم، پیاده روی را قبل از غذا انجام دهید.

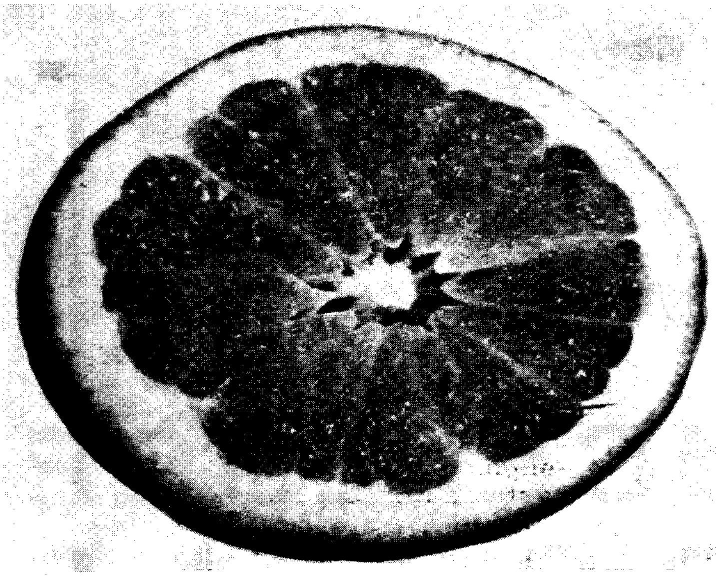


گوجه فرنگی

می توانید آشتی با بدن خود را با گوجه فرنگی شروع کنید. بسیاری از تحقیقات نشان داده اند، که میان استفاده از گوجه فرنگی و کاهش خطر سرطان پروستات و دیگر سرطان های دستگاه گوارش ارتباط مستقیمی دارد. گوجه فرنگی حاوی یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان هاست، و این همان مادّه ای است، که میوه ها و سبزیجات را به رنگ نارنجی و قرمز در می آورد. این مواد مفید تنها در هنگام پختن گوجه فرنگی آزاد می شود، و در صورت اضافه کردن مقداری روغن بهتر جذب می شود (سس). البته گوجه فرنگی خام هم مفیدتر از آن است، زیرا ویتامین ث دارد.

آلزایمر(زوال عقل)

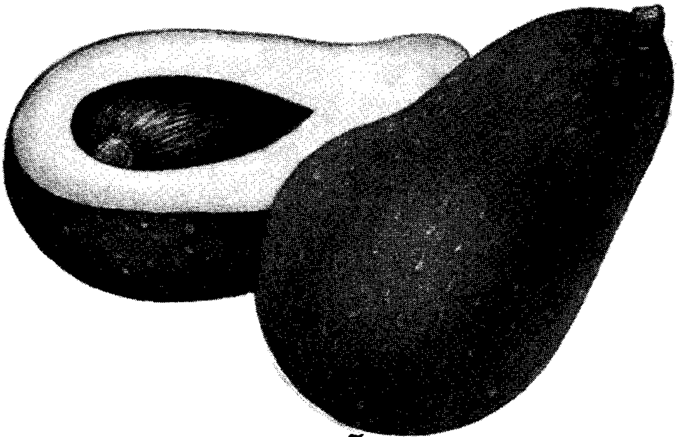
عواملی که احتمال بروز حمله ی قلبی را به دنبال دارد، شناخته شده و اغلب قابل کنترل هستند، امّا در مورد بیماری آلزایمر این گونه نیست. می توان گفت این بیماری بیش تر به عنوان دشمن غیرقابل پیش بینی بشر است. اگر مسئله ی وراثت را ـ که در مورد آن کاری از ما ساخته نیست ـ کنار بگذاریم، عوامل محدودی در پایین آوردن احتمال ابتلا به این بیماری وجود دارد. نتایج به دست آمده در این رابطه قطعی نیست، امّا ارزش بررسی و تعمق را داشته است، و از آن جمله: مطالعات گسترده نشان می دهد، که رژیم غذایی حاوی مقدار زیاد چربی اشباع و کلسترول با احتمال زیاد به بروز آلزایمر و زوال عقلی ارتباط دارد. از سوی دیگر برخی تحقیقات نشان داده است، احتمال بروز آلزایمر در افرادی که فشار خون بالا دارند، بیشتر است. امّا مشخص نیست، که درمان فشار خون در آنها این احتمال را کاهش می دهد یا نه؟



گریپ فروت

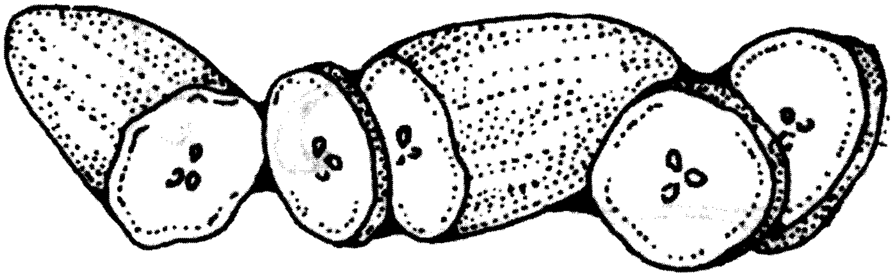
میوه ی گریپ فروت، که سرشار از بسیاری ویتامین هاست، کالری بسیار کمی دارد. این میوه دارای مقادیر زیادی ویتامین ث و پتاسیم است. همچنین به عنوان منبع خوبی از آهن، کلسیم و سایر موادّ معدنی محسوب می شود. گونه های صورتی و قرمز گریپ فروت دارای مقدار زیادی بتاکاروتن است، که پیش ساز ویتامین آ به حساب می آید.

گریپ فروت موجب تحریک اشتها شده، و به عنوان مقوی هاضمه، ضدّ عفونی کننده و مدّر کاربرد دارد. همچنین در بیماران مبتلا به کاهش پتاسیم خون، به عنوان یک مکمل غذایی مصرف می شود. این میوه دارای مقدار زیادی پکتین (فیبر محلول در آب) است، که به کاهش کلسترول خون کمک می کند. بر اساس مطالعات اخیر، این میوه حاوی ترکیباتی است، که در پیشگیری از برخی بیماری ها نقش دارد. مثلاً گریپ فروت های صورتی و قرمز خواص آنتی اکسیدانی قوی دارند و در کاهش بروز سرطان پروستات مؤثر می باشند. همچنین ترکیباتی در میوه ی گریپ فروت موجود است، که تولید آنزیم های محافظتی در مقابل سرطان را افزایش داده، رشد تومورها را مهار می کنند. با وجود این همه مزایا، اگر همزمان با برخی داروها خورده شود، در اثر تداخل وضعیت وخیمی را به وجود می آورد.



آواکادو

آواکادو میوه درخت بلندی است، که ارتفاع آن به ۱۵ متر می رسد. این درخت بومی نواحی گرم آمریکا ـ نظیر مکزیک و آمریکای مرکزی ـ است، که در سال های اخیر به سایر نواحی گرم دنیا منتقل شده است. میو ی آواکادو در موطن اصلی خود به حدود نیم کیلوگرم و بیشتر می رسد، ولی در سایر مناطق از رشد کمتری برخوردار است. پوست این میوه ضخیم و گاهی بسیار سفت است. درون این میوه دانه ی درشتی قرار گرفته، که پوسته آن سخت است. بومیان قدیم آمریکا از دانه ی آن به عنوان درمان اسهال استفاده می کردند. امروزه میوه ی آن در جهان مصرف خوراکی داشته، و از روغن میوه در محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می شود. قسمت گوشتی میوه دارای مقدار زیادی روغن است که ۴۰ درصد وزن آن را تشکیل می دهد. همچنین قندهای مختلف و دو مادّه ی نسبتاً تلخ را داراست. همچنین ویتامین د آن زیاد است، که حتی از کره و تخم مرغ نیز بیشتر محاسبه کرده اند. دانه دارای اسیدهای چرب، الکل ها و ترکیبات غیر اشباع تلخ می باشد. سابقاً تصور می شد، این میوه به سبب داشتن روغن، کلسترول خون را افزایش می دهد. در حالی که تحقیقات جدید عکس آن را ثابت می کند. در یک آزمایش که بر روی تعدادی از خانم ها انجام شد، در یک رژیم حاوی آواکادو به مدت سه هفته کاهش حدود ۹ درصد کلسترول آنها را به همراه داشته است، و اگر گوشت له شده ی آواکادو را به صورت ماسک در حدود ۲۰ دقیقه روی صورت بگذارند در نرمی و زیبایی آن تأثیر می گذارد.



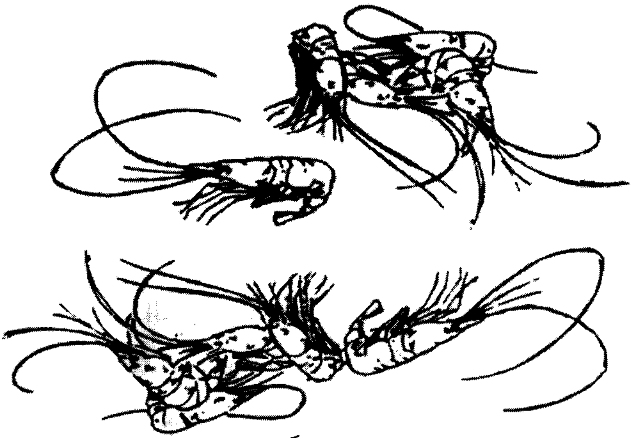
خیار

بو ته ی خیار پیچک دار است، و گل هایش زرد رنگ و درشت می باشد. میوه اش سبز رنگ، و بر حسب نژادهای مختلف ممکن است بزرگ یا کوچک یا متوسط باشد. خیار دارای ویتامین های آ و ب و ث و کلروفیل همچنین منگنز و کربنات کلسیم و نیز ده نوع املاح معدنی مفید است. توصیه می کنیم، خیار را پوست نکنید، زیرا اغلب مواد و ویتامین های آن در پوستش قرار دارند. متخصصان توصیه می کنند، در رژیم لاغری بهتر است آب خیار را بخورید. برای این کار خیار را بدون اینکه پوست بکنید، به قطعاتی که برای ماشین آب میوه گیری مناسب است درآورید، و آبش را بگیرید. آب خیار به تنهایی بی مزه است، و بایستی آن را با آب سیب و یا هویج و یا کرفس مخلوط کرد. سالهاست که پزشکان آب خیار را در معالجه ی کلیه توصیه می کنند، زیرا آب خیار کلیه ها را شستشو می دهد، و همچنین در رژیم های لاغری آن را تجویز می کنند.

آجیل

آجیل چربی دارد، و شاید هم شور باشد، امّا از جمله ی مواد مغذی و مقوی است. چربی های موجود در آجیل از نوع چربی خوب است، زیرا آجیل میزان کلسترول خوب - که مانع بیماری قلبی می شود - را بالا می برد. گردوی به کار رفته در آجیل یک مادّه ی گیاهی مخصوص دارد، که سلول های سرطانی را می کشد.

آجیل فایده مهم دیگری هم دارد، و آن ویتامین E مادّه ی آنتی اکسیدان است، که با سرطان و بیماری های قلبی مقابله می کند. هر گرم آن ۶ کالری دارد. پس ترس از آجیل را کنار بگذارید، و هر از گاهی بعد از غذا مقدار کمی آجیل نیز بخورید، هر چند که در حال مراعات رژیم لاغری هستید.



میگو

سخت پوست کوچک دریایی است خوردنی، به طول ۴ تا ۷ سانتی متر که در سواحل اغلب دریاها دیده می شود. دارای ۱۰ پای بندبند، و اسکلت خارجی شفاف و انعطاف پذیر است. میگوهای استوایی اشکال و رنگ های شگرف دارند، و طول آنها تا ۲۵ سانتی متر نیز می رسد.

متخصصان چربی را به دو نوع تقسیم کرده اند، یکی «چربی بد» که به طور عمده در روغن های هیدروژنه (جامد) یافت می شود، و دیگری «چربی خوب» که اگر در خون کسی وجود داشته باشد، سبب کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی است، و این اسیدهای چرب در ماهی و میگو و فرآورده های دریایی به وفور یافت می شود. میگو منبع عالی از ویتامین ب۱۲، ویتامین د ، و چربی های غیر اشباع می باشد. همچنین یک منبع پروتئینی کم کالری محسوب می شود، که از نظر آهن و ویتامین های گروه ب نیز منبع خوبی است. با توجّه به اینکه میگو دارای اسید آمینه ی فوق العاده بالایی است، خود به پیشگیری از سرطان کمک می کند، و با اثر آنتی اکسیدانی خود کلسترول بدن را از بین می برد. در خصوص اثرات ضدّ سرطانی میگو مطالعات زیادی صورت گرفته، و برخی پژوهش ها که در این مورد روی حیوانات آزمایشگاهی انجام یافته، یک ارتباط قوی بین مصرف این ماده و کنترل سرطان حاصل شده است. علاوه بر این میگو دارای یک آنزیم مخصوص است، که در کبد موادّ سمی و مضّر را خنثی می کند، و عامل پیش گیری در بیماری های قلبی است.



آب مایه ی زندگانی است

بدن انسان بالغ در حدود ۵۰ لیتر آب دارد. در واقع اغلب اعضای بدن ما محتوی مقدار زیادی آب هستند، مثلاً در ماهیچه ها ۷۵ درصد، کلیه ها ۸۳ درصد، مغز ۷۵ درصد، و جگر ۷۰ درصد آنها را آب تشکیل می دهد. بدن انسان همه روزه مقداری از آب خود را از دست می دهد، و غذاهای گیاهی نمی تواند جایگزین این کمبود شود. پس ما باید مستقیماً آب بخوریم. هر چیز ساده را به آب خوردن تشبیه می کنند. در حالی که آب خوردن نیز آدابی دارد، که باید مراعات شود:

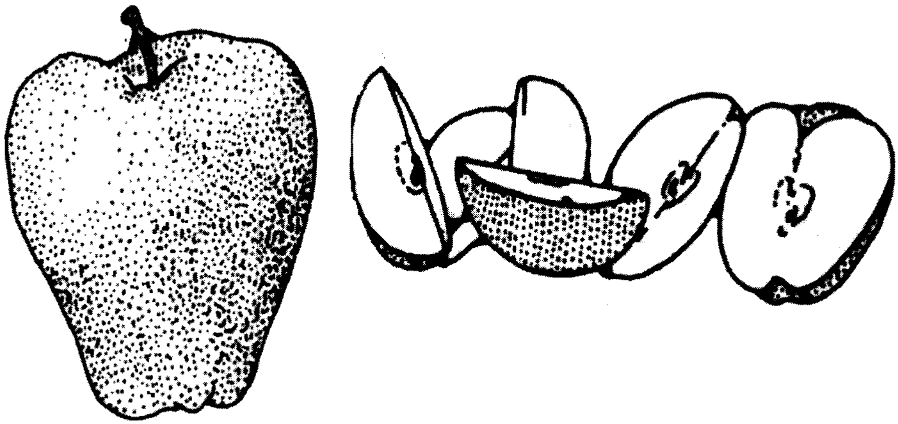
برای افراد بالغ مصرف روزانه ی ۶ تا ۸ لیوان آب توصیه می شود. البته این مقدار با توجّه به فصل متغیر است. آب خوردن در وسط غذا سبب اختلال در کار هضم می شود، زیرا بدین ترتیب شیره ی هاضمه رقیق شده، و این عمل موجب کاهش اثر آن بر هضم غذا می گردد. وارد شدن غذایی که کاملاً هضم نشده است، به محیط روده ی بزرگ سبب می شود، که به میکروب های موجود در آنجا فرصت تجزیه غذا را بدهند، که نهایتاً باعث ایجاد گاز و بروز نفخ گردد. بلافاصله پس از خوردن میوه ها و سبزی ها نیز نباید آب بخورید، زیرا نفخ شدید را به دنبال خواهد داشت. توصیه می شود از آشامیدن آب خیلی سرد خودداری کنید. هر بار مقدار کمی آب بخورید، چون افراط در آن سبب اتساع و افتادگی معده می گردد. آب را جرعه جرعه نوشیده، و قبل از فرو دادن چند لحظه در دهان نگه دارید.



دارچین

بیشتر مردم تصور می کنند، که پوست درخت تنها وسیله ی پوشش تنه و شاخته ی آن است، در صورتی که پوست برخی از درختان به عنوان مادّه ی اولیه ی لازم برای تهیه ی ادویه و چاشنی غذا به کار می رود. دارچین نیز پوست نوعی درخت است از تیره ی برگ بوع که بومی سیلان و هندوستان است. قسمت مورد استفاده ی دارچین همان پوست ساقه ی آن است. این پوست بیشتر از درختان چهار ساله به بعد کنده می شود. البته هر قدر درخت جوان تر باشد، پوست آن مرغوب تر است. پوست دارچین اغلب به صورت قطعات خشک لوله شده، با بویی معطرند، که کمی شیرین هم هستند. پوست دارچین کهنه بویی تند دارد، و کمی سوزاننده است. به دلیل اینکه عطر و طعم دارچین در پوست آن است، اگر پوست کهنه باشد، عطر و طعم آن به مرور تبخیر می شود، و کاهش می یابد. اگر این چوب را به صورت پودر نگه داری کنند، در مدت کوتاهی سرعت تبخیر اسانس آن بیشتر می شود، و در نتیجه ارزش خود را از دست می دهد. به این جهت سفارش می کنند، که چوب دارچین را درسته نگه دارید، و در زمان نزدیک به استعمال آن را خرد کنید.

اثرات مهم دارچین عبارتند از: مقوی معده بودن، ضد نفخ، معطر کننده و قابض، بر طرف کننده ی سوء هاضمه، ضد اسهال، رفع ضعف عمومی، سرعت دهنده ی گردش خون، سهل کننده ی هضم غذا. در صورت لزوم می توان روزانه ۲ الی ۴ گرم دارچین مورد استفاده قرار داد، امّا بهتر است خانم ها در زمان حاملگی و شیردهی، و افرادی که زخم معده دارند، از مصرف آن خودداری کنند.



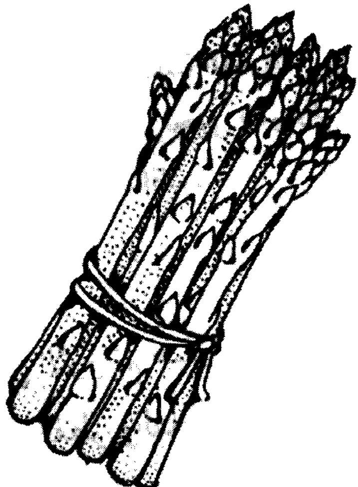
سیب

در یکی از ایالات آمریکای جنوبی، نامزدها یک ماه قبل از ازدواج چیزی جز سیب نمی خورند! در این ناحیه طبق یک سنّت قدیمی رژیم یک ماهه ی سیب به خاطر داشتن فرزند زیبا به نامزدها تجویز می شود.

سیب میوه ی سلامتی بخش است، که به خاطر دارا بودن موادّ مغذی در حفظ سلامت ما خیلی مؤثر بوده، و در تأمین طراوت و شادابی پوست ما سهم مهمی دارد. سیب از نظر دارا بودن مواد غذایی مختلف میوه ی کاملی است، و ویتامین های موجود در آن نیازمندی های بدن را از هر نظر تأمین می کند، و به علّت داشتن مواد معدنی کافی می تواند تعادلی در حفظ سلامت خون و سلول های بدن به وجود آورد. مواد معدنی مزبور عبارتند از: فسفور کلسیم، منیزیم، پتاسیم و آهن. موادّ قندی موجود نیز در سیب از «گلوکز» و «لوولز» تشکیل یافته اند. البته مقدار گلوکز خیلی زیاد است، و فوراً جذب خون می شود، به طور آنی و واضح در رفع خستگی تأثیر می گذارد.

علاوه بر موادّ فوق، سیب دارای اسید سیتریک است. این اسید در هضم مواد غذایی و رفع سموم بدن تأثیر زیادی دارد. به این جهت میوه ی خوبی برای مبتلایان به بیماری های کبدی، نقرس، رماتیسم و دیابت محسوب می شود.

پتاسیم سیب نیز در حفظ قدرت و فعالیت کلیه ها بسیار مؤثر است، و وجود ویتامین های آ و ب و ث در سیب ارزش غذایی این میوه ی خوش طعم را مسلّم می کند.



مارچوبه

مارچوبه نوعی سبزی است، از خانواده ی سوسن، که ساقه و جوانه های آن را - هنگامی که نرم و لطیف است - می خورند. از زمان های بسیار قدیم بشر به طعم مطبوع آن پی برده است. این گیاه در سواحل دریاهای اروپا می روید. مارچوبه علاوه بر اینکه مورد استعمال خوراکی دارد، از نظر تزیین نیز در زندگی انسان سهیم است، و شاخ و برگ زیبایش می تواند زینت بخش آپارتمان ها باشد.

مارچوبه مادّه ای ادرار آور است، زیرا به مقدار زیاد آب دارد. از نظر ویتامین ث نیز بسیار قوی است، ولی با وجود این مادّه ی مغذی به شمار نمی رود. بنابراین علاقمندان رژیم لاغری هر قدر می توانند از آن بخورند.

مارچوبه را چگونه باید پخت؟ مارچوبه را باید زیر شیر آب گرفت، تا آب جاری از روی آن بگذرد. سپس ساقه های سخت و چوبی آن را جدا کرد. و اگر روی آنها شن و خاک چسبیده باشد، باید خیلی آهسته و آرام آن را پاک کرد، به طوری که به ساقه های نرم و لطیف آن آسیبی نرسد.

ساقه های مارچوبه را باید دسته کرده، دورش نخ پیچید، و آن را به طور قائم در آب جوشان نمک دار قرار دهید، به طوری که ارتفاع آب ظرف در حدود ۵ سانتی متر باشد. در ظرف را ببندید، و مدت یک ربع ساعت در حالت جوش نگه دارید، تا بپزد و نرم شود. رویش مارگارین پخش کنید و گرم سر سفره بیاورید.



بومادران

گیاهی است به ارتفاع ۲۰ تا ۹۰ سانتی متر، که اغلب به صورت خودرو در کنار جاده ها، دشت ها، و کوهستان های کشورهای مختلف می روید. برگ های آن باریک و بدون بریدگی، و گل هایش بدون دمبرگ است. این گل ها به صورت گل آذین در قسمت انتهایی ساقه قرار می گیرند. از تمام گل ها و برگ ها و ساق های این گیاه بوی نافذ و تلخ استشمام می شود، ولی مهمترین قسمت های مورد استفاده ی آن سرشاخه های گلدار بومادران است. این قسمت از ۰/۲ تا ۱ درصد اسانس مخصوص را دارا است.

از جمله ی خواص اصلی این اسانس ضد ورم، ضد نفخ بودن آن است، و همچنین مقوی معده، صفراآور، و بر طرف کننده بی اشتهایی است. مصرف خوراکی آن جهت برطرف کردن مشکلات معده و روده، اسهال، و انقباض شدید عضلات بسیار تأثیر دارد.

بومادران سالیان درازی در طبّ به عنوان بند آورنده ی خونریزی، از جمله در قاعدگی، و باعث منظم شدن رگل، و کاهش خونریزی ماهیانه، و کم کردن دردهای این دوران شهرت داشته است. همچنین تقویت رگ های واریسی از دیگر آثار خوب این گیاه به شمار می رود. طرز استفاده از بومادران چنین است: یک لیوان آب را در قابلمه ای به جوش آورده، مقدار ۳ گرم از سرشاخه های گلدار آن را رویش اضافه کنید. چند دقیقه به حالت جوشان نگه دارید، و بعد از خنک شدن روزانه از ۱ الی ۳ بار از آن میل کنید.

آب میوه ها و سبزی ها

امروزه نظریه های گوناگونی در مورد بیماری های موروثی مطرح می شود. ولی طی تحقیقاتی روشن شده است، که فقط ۲ درصد از سرطان های ریشه وراثتی دارند، و این در حالی است که بنا بر اعلام «انستیتو ملی سرطان» ۳۵ درصد از انواع سرطان ها به نحوه ی تغذیه ی افراد بستگی دارد.

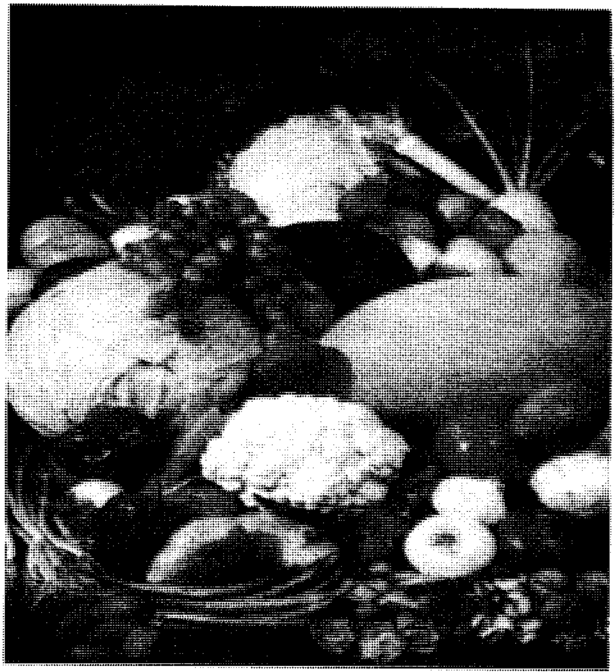
آنچه برخی از ما از والدین به ارث برده ایم، تنها یک عادت غذایی مثلا علاقه ی بیش از حد به شیرینی ها، عدم تمایل به مصرف سبزی ها و میوه ها و ... است.



چرا باید میوه و سبزی مصرف کرد؟ زیرا سبزی ها و میوه ها غنی ترین منابع ویتامین ها و مواد معدنی و آنزیم هستند. معمولاً مصرف این مواد در طی روز آن قدر نیست، که نیاز بدن را به طور کامل برآورده کند. هر چند نقش این مواد زمانی مورد تردید بوده، امّا امروزه به جرأت می توان گفت، که بدن برای دفع مواد سمّی ناشی از محیط، به مواد غذایی کامل احتیاج دارد، و درستی آن بیش از پیش به اثبات رسیده است. به همین خاطر اضافه کردن میوه به رژیم غذایی افراد در زندگی پر مشغله ی امروز، بسیار حائز اهمیت است.

میوه و سبزی به جذب سریع و آسان مواد غذایی کمک می کنند.

آنزیم ها کاتالیزورهایی هستند، که سرعت تجذیه و جذب مواد غذایی را افزایش می دهند، امّا پختن میوه ها و سبزی ها آنزیم های آنها را از بین می برد. به همین خاطر باید نیمی از مواد تشکیل دهنده ی رژیم غذایی شما میوه و سبزی خام باشد. هضم سریع و آسان این مواد، که توسط آنزیم ها صورت می گیرد، انرژی و سلامت بیشتری به بدن شما می بخشد، و سبب جلوگیری از بروز ناراحتی های قلبی عروقی، دیابت و سرطان، مخصوصاً آلزایمر می شود.



بیماری آلزایمر (فراموشی) چیست؟ بیماری فراموشی در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می کند. از دست رفتن حافظه، بی حوصلگی، عدم ثبات در رفتار، تغییر منش، اختلال حواس، عدم توانایی در برقراری ارتباط، و ناتوانی در درک زمان و مکان از علایم این بیماری هستند. نتایج حاصل از کالبد شکافی نشان می دهد، که مقدار زیادی آلومنیوم، سیلیکون، کلسیم، برم، گوگرد در رشته های باریک عصبی و سلول های فرسوده ی مغز مبتلایان وجود دارد. علاوه بر این آثار، کمبود پتاسیم، سلنیم، بور، روی، ویتامین ب۱۲ در این افراد مشاهده می شود. امروزه پیشگیری تنها راه درمان آلزایمر است.

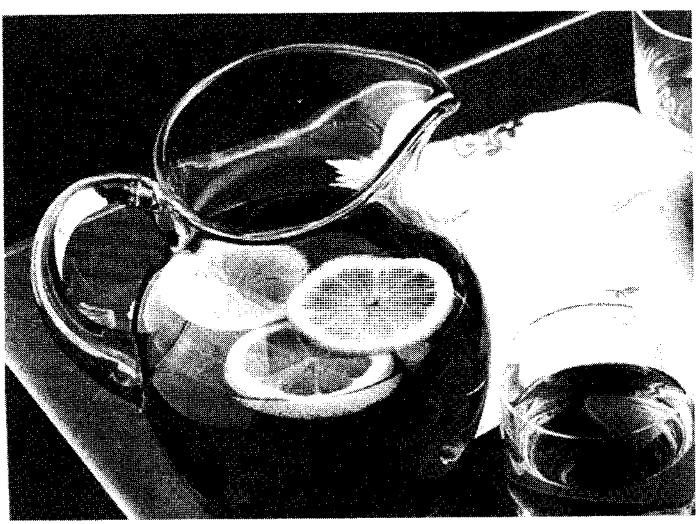
برای پیشگیری از آلزایمر چه راههایی وجـود دارد؟ از آنجایی که بیماری فراموشی با درصد زیاد آلومنیوم در مغز ارتباط نزدیکی دارد، بهتر است از مصرف مواد غذایی و فرآورده های آلومنیوم، همچون آب های معدنی آلومنیوم دار، آسپرین های با PH متغیر، بعضی از آنتی اسیدها، اسپری های ضد عرق، برخی از لوازم آرایشی و خمیر دندان ها، قرص های ضد اسهال، شامپوهای ضد شوره، ظروف آلومنیومی مانند قوطی های نوشابه، کاغذهای آلومنیومی با مصارف خانگی و بیکینگ پودرهای آلومنیوم دار بپرهیزید.

برای پیشگیری از پیشرفت بیماری، بهتر است به طور مرتب مواد معدنی و فلزات سنگین موجود در خون را اندازه گیری کنید، و با خوردن میوه و سبزی از ازدیاد این مواد جلوگیری کنید، و رژیم غذایی مخصوص در نظر بگیرید:

۱) باید از خوردن غذاهای آماده، مانند همبرگرهای بسته بندی شده، به ویژه آنهایی که با پنیر پرچربی طبخ می شوند، خودداری کنید، زیرا اغلب این پنیرها حاوی آلومنیوم هستند. همچنین از مصرف غذاهای سرخ شده بپرهیزید، زیرا موادّ سمی که به بنیادهای آزاد معروفند، طی عمل سرخ کردن تولید می شوند.

۲) از مصرف مواد غذایی کنسرو شده، که در قوطی های آلومنیومی نگه داری می شوند خودداری کنید.

۳) تا می توانید آب میوه و سبزی بخورید.

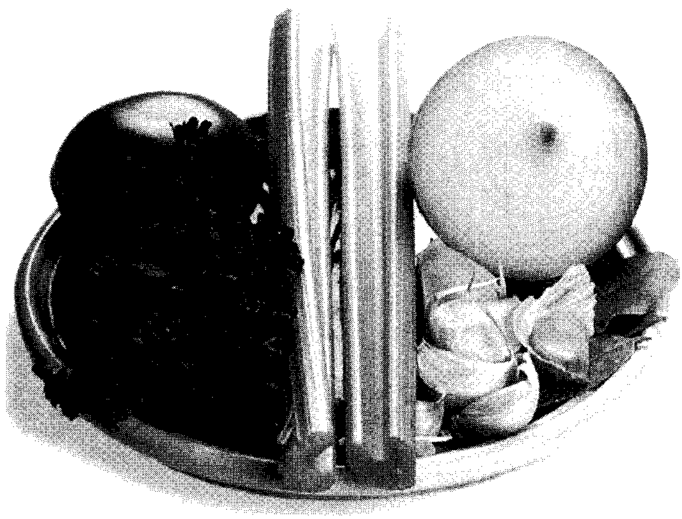


۴) از غذاهای فیبردار استفاده کنید.

۵) ماهی قزل آلا و ساردین را در رژیم غذایی روزانه ی خود بگنجانید، زیرا اینها سرشار از موادّی هستند، که باعث فعالیت آنزیم Q_{10} می شوند. این آنزیم یک آنتی اکسیدان است، که سرعت انتقال اکسیژن به سلول ها را افزایش می دهد.

۶) غذاهای سرشار از گوگرد مثل پیاز، سیر، لوبیا و تخم مرغ مصرف کنید. خوردن گوجه فرنگی و کرفس و جعفری نیز به خاطر ویتامین ها و مواد معدنی آنها فراموش نشود. این سبزی ها به دفع فلزات سنگین از بدن کمک می کنند. همچنین فیبرهای محلول مثل پکتین و صمغ ها در دفع مواد سمی از بدن بسیار مؤثرند.

۷) مواد خوراکی زیر نیز برای پیشگیری از آلزایمر و امراض قلبی و سرطان سودمند هستند:



الف ـ بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان قوی است، که باعث دفع سموم از بدن می شود.

ب ـ ویتامین ث، یک آنتی اکسیدان است، که بنیان های آزاد را از بین می برد.

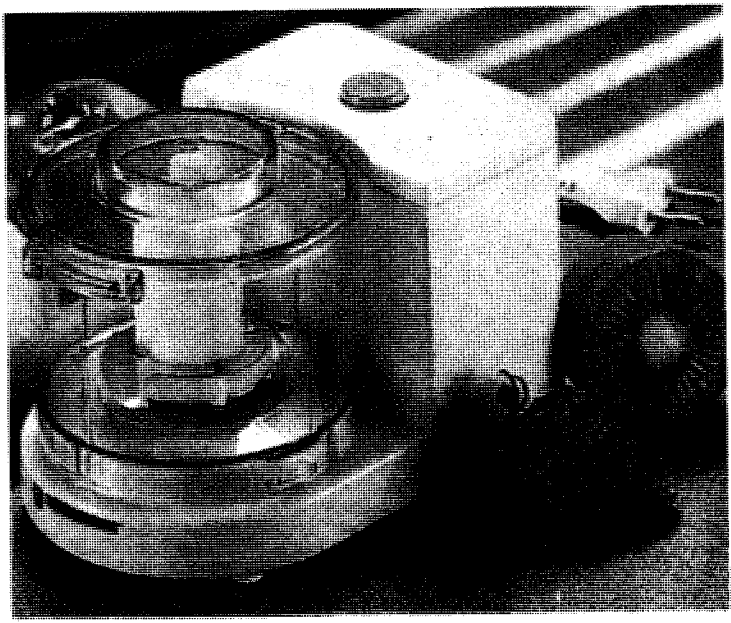
ج ـ «بایوفلاونوید» کارایی ویتامین ث را در بدن افزایش می دهند، و به جریان خون کمک می کنند.

د ـ ویتامین E یک آنتی اکسیدان مهم است، که سرعت گردش خون را بالا می برد، و باعث ترمیم بافت ها می شود

هـ ـ سلنیم، یکی دیگر از آنتی اکسیدان هاست، که به دفع سموم بدن کمک می کند.

استخراج معدن تندرستی

آب میوه ها و سبزی ها علاوه بر اینکه بسیار خوشمزه و مطبوع هستند، انواع ویتامین ها و املاح معدنی و آنزیم ها را دارا می باشند. اگر شما به عمر طولانی با نشاط جوانی علاقه و دل بستگی دارید، حتماً باید یک دستگاه آب میوه گیری داشته باشید، و به کمک آن به استخراج «معدن تندرستی» موفق شوید، زیرا سبزی ها و میوه ها موادّی دارند، که در معدن خود مخفی هستند، و باید آن را استخراج کنید و به مصرف برسانید.



میوه ها و سبزی های مفید کدامند؟ ما آنها را بر حسب مواد مفیدشان برای شما معرفی می کنیم:

۱) هویج، کلم، جعفری و اسفناج سرشار از بتاکاروتن هستند.

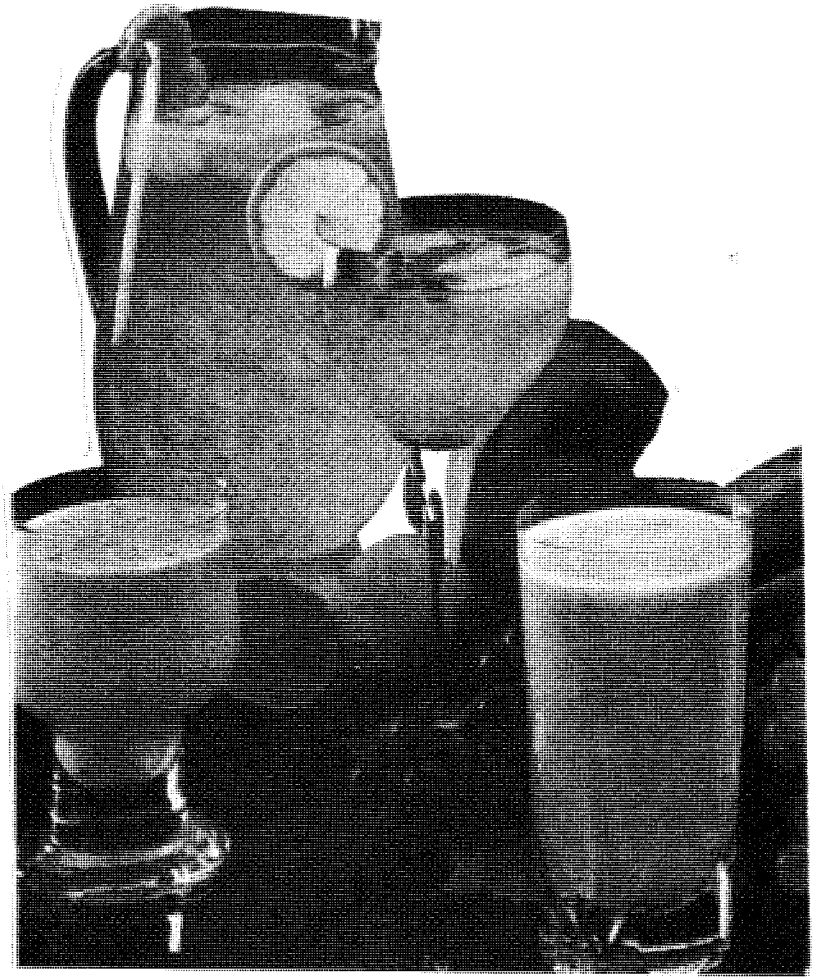
۲) کلم، جعفری، فلفل سبز دلمه ای مملو از ویتامین ث هستند.

۳) انگور، گیلاس، گریپ فروت و لیمو حاوی بایوفلاونوید هستند.

۴) اسفناج، مارچوبه، سیر و پرتقال از سلنیم بسیاری برخوردار هستند.

۵) شلغم، مارچوبه، سیر و پرتقال از سلنیم بسیاری برخوردار هستند.

۶) گوجه فرنگی و براکلی و مارچوبه به مقدار زیاد ویتامین ث دارند.



آب میوه ها و سبزی های پیشنهادی ما

اگر می خواهید در نیمه ی دوّم عمر بیماری هایی به سراغ شما نیایند، در نیمه ی اوّل عمر آب میوه ها و سبزی های پیشنهادی ما را روزانه به مقدار کافی بخورید:

نوشیدنی برای پیشگیری از بیماری

مواد لازم:

- جعفری ۳۰۰ گرم
- هویج ۵۰۰ گرم
- اسفناج ۳۰۰ گرم
- کرفس ۲ ساقه

طرز تهیه:

این سبزی ها را پس از پاک کردن خوب بشویید، و به قطعات متوسط ببرید، و آب گیری کرده و میل کنید. سبزی ها مورد استفاده ی شما در این مورد بهتر است تازه باشد، زیرا اندازه ی ویتامین سبزی ها در سبزی های شاداب و سبز زیاد است.

سبزی و میوه ی سلامتی بخش

مواد لازم:

- جوانه ی گندم ۲۰۰ گرم
- جعفری ۲۵۰ گرم
- شاهی ۲۵۰ گرم
- هویج ۴۰۰ گرم
- کرفس ۲ ساقه
- سیب متوسط ۲ عدد

طرز تهیه:

سبزی ها را بشویید، و به قطعات متوسط ببرید و هویج و سیب را بدون پوست کندن قطعه قطعه کنید و آبگیری کنید و بنوشید.

نوشیدنی با خاصیت تصفیه کنندگی زیاد

مواد لازم:

- ریشه ی زنجبیل ۷ گرم
- چغندر خام ۵۰۰ گرم
- سیب متوسط ۳ عدد
- هویج ۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

این میوه ها و سبزی ها را پس از شستن و قطعه قطعه کردن آب گیری کنید و بخورید.

یک نوشیدنی نیرو بخش

مواد لازم:

- جعفری ۳۰۰ گرم
- هویج ۴۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- کرفس ۲ ساقه

طرز تهیه:

سبزی ها را پاک کرده، بشویید، و کرفس و هویج را بدون پوست کندن مخلوط با آنها آب گیری کنید.

نوشیدنی خوش طعم و گوارا و مفید

مواد لازم:

- انگور ۵۰۰ گرم
- هویج ۳۰۰ گرم
- سیب ۲۵۰ گرم
- لیموترش ۲ عدد

طرز تهیه:

انگور و سیب و هویج را بشویید، و آب گیری کنید، و لیمو ترش ها را رویش بفشارید و میل کنید.



درمان بی خوابی

اگر با سختی به خواب می روید، یا مرتباً از خواب بیدار می شوید، و خواب سبکی دارید، و اگر دچار بیماری بی خوابی هستید، توصیه می کنیم اصلاً قرص خواب نخورید، زیرا ضررش بیش از نفع آن است. بلکه این ناراحتی را با نوشیدن آب میوه ها و سبزی های مفید و آرام بخش بر طرف کنید. ما چند نوع از آنها را به شما معرفی می کنیم:

۱) آب چهار برگ کاهو، و یک ساقه کرفس را مخلوط کرده، و نیم ساعت قبل از خواب بخورید.

۲) آب سه برگ کلم و ۲۵۰ گرم جعفری و ۴۰۰ گرم هویج و ۲۰۰ گرم سیب بهترین داروی خواب آور است.

۳) نیم لیتر آب شاه توت و یک عدد موز رسیده و ۶۰ سی سی شیر سویا را مخلوط با هم در مخلوط کن برقی بریزید، و پس از اینکه خوب با هم مخلوط شدند، از صافی عبور دهید، و نیم ساعت قبل از خواب میل کنید.

۴) به طور خیلی ساده آب یک ساقه کرفس و ۴۰۰ گرم هویج را مخلوط با هم ۱ ساعت قبل از خواب بخورید.

۵) ۳۰۰ گرم کلم براکلی و ۲ ساقه ی کرفس و یک پره سیر و ۴۰۰ گرم هویج را مخلوط با هم آبگیری کرده، یک ساعت قبل از خواب بنوشید.

۶) ۲۵۰ گرم اسفناج و ۳ ساقه ی کرفس، و ۲ ساقه ی مارچوبه، و ۲ عدد گوجه فرنگی متوسط را در مخلوط کن بریزید، و آب آنها را از صافی عبور دهید و نیم ساعت قبل از خواب بخورید.



ویتامین ها

ویتامین ها

ویتامین ها موادی هستند، که برای زندگانی و رشد و سلامتی لازم می باشند، و به مقدار بسیار کم دارای اثرات زیادی هستند. عمل آنها شباهت به هورمون ها و دیاستازها دارد. سابقاً تصور می رفت، که فقط گیاهان می توانند ویتامین بسازند، ولی اکنون معلوم شده است، که میکرب های روده خیلی از ویتامین ها را در بدن تهیه می کنند.

تقسیم بندی ویتامین ها

ویتامین ها در حالت کلی دو نوعند: محلول در چربی و محلول در آب .

ویتامین های محلول در چربی عبارتند از: ویتامین آ، ویتامین د ، ویتامین ای، ویتامین کا.

ویتامین های محلول در آب عبارتند: از ویتامین های ب، ویتامین ث، ویتامین پ پ، ویتامین اف و ...

ویتامین آ

این ویتامین محلول در چربی بوده، و عامل نمو سلولی می باشد، و به طور غیر مستقیم ویتامین ضد عفونت محسوب می شود. در متابولیسم عمومی بدن مؤثر است، و اثر تیروئید را تخفیف می دهد. ویتامین آ و تیروکسین (هورمون مترشحه از غده ی تیروئید) با هم متضاد می باشند. این ویتامین در التیام زخم ها مؤثر می باشد. مقدار روزانه ی لازم برای یک انسان به وزن متوسط در حدود ۵۰۰۰ واحد می باشد. فقدان این ویتامین موجب اختلال در نمو، زخم قرنیه ی چشم، اختلال در شبکیه، و بالاخره سوراخ شدن قرنیه می شود، و گاهی شب کوری را نیز تولید می کند. اختلال عمومی حاصله از فقدان ویتامین آ عبارتند از:

ضعف، بی حالی، بی اشتهایی، اسهال، وقفه در نمو بدن، کم شدن وزن.

منابع مهم ویتامین آ

در چربی های حیوانی مانند کره، شیر، روغن ماهی، اعضای حیوانات (کلیه ها، ریه، شبکیه، زرده ی تخم مرغ، مخصوصاً کبد بوقلمون و گاو) و نیز در نباتات مانند کلم، هویج، اسفناج، شاهی، کاهو، گوجه فرنگی، فلفل قرمز، یونجه ی سبز، و در میوه جات مانند زردآلو، پرتقال، نارنج، گیلاس ویتامین آ یافت می شود.

ویتامین ۱ب

ویتامین ۱ب ویتامین محلول در آب می باشد، و مقدار نیاز روزانه ی بدن به آن ۱/۵ الی ۲ میلی گرم است. این ویتامین منظم کننده ی سوخت و ساز بدن، گلوسیدها (مواد قندی)، لیپید (مواد چربی) بوده، و تا حدودی ادرار آور می باشد. مقدار قند و ذخیره ی گلیکوژن بدن را منظم می کند. در نتیجه ی کمبود ویتامین ۱ب متابولیسم بازال نقصان حاصل می کند، و اکسیداسیون عمومی سلول ها تخفیف می یابد، و درجه ی حرارت بدن کم می شود.

علایم فقدان ویتامین ۱ب عبارتند از:

۱) عوارض دستگاه گوارشی (بی اشتهایی و کم شدن ترشح معده)

۲) اختلال عضلانی

۳) اختلال های عصبی

۴) کم شدن ذخیره چربی بدن

۵) اختلالات اعصاب

منابع طبیعی ویتامین ۱ب

سبزیجات مانند کاهو، اسفناج، هویج، کلم. میوه جات مانند گلابی، خرما، موز، نارنج، خشکبار مانند گردو، فندق، بادام. پوست غلات نظیر سبوس. اعضای حیوانات مانند کبد، و محصول آنها مانند: شیر، زرده ی تخم مرغ دارای ویتامین ۱ب هستند.

ویتامین ب۲

ویتامین ب۲ محلول در آب بوده، و در مقابل حرارت مقاومت دارد. مقدار نیاز روزانه ی بدن به آن ۱/۵ الی ۳ میلی گرم است. این ویتامین در سوخت و ساز مواد قندی و مواد چربی و مواد سفیده ای و مواد معدنی کاملاً مؤثر می باشد. مقدار قند خون را کم نموده، و مقاومت بدن را در مقابل سرما زیاد می کند. ویتامین ب۲ عامل رشد و نمو محسوب می شود. اثر ضد کم خونی دارد، و مقدار کلسترول خون را تخفیف می دهد.

علایم فقدان این ویتامین عبارتند از: زخم های کنار لب، ترک لب پایین، شکاف های مخصوص روی زبان، ورم لثه، گاهی شبکوری، برخی اختلالات دستگاه گوارش، و تنزّل دمای طبیعی بدن.

منابع طبیعی ویتامین ب۲

این ویتامین در سبزیجات (گوجه فرنگی، شبدر، یونجه)، و در نباتات و غلات و میوه جات (انگور، موز، زردآلو، نارنج)، و اعضای حیوانات (شیر، کلیه، جگر، گوشت، ماهی، عضله ی قلب، سفیده ی تخم مرغ و غیره) موجود است.

ویتامین ب۶

ویتامین ب۶ از دسته ی ویتامین های محلول در آب بوده، و مقدار نیاز روزانه ی بدن انسان به آن در حدود ۴ الی ۶ میلی گرم می باشد.

ویتامین ب۶ در سوخت و ساز مواد قندی و چربی ها مؤثر بوده، و در تشکیل هموگلوبین نیز بی اثر نمی باشد. فقدان آن سبب اختلال عصبی (مانند قابلیت تحریک اعصاب، بی حالی، ضعف خستگی مفرط، و اختلال در راه رفتن) می گردد.

منابع طبیعی ویتامین ب۶

به مقدار کم در سبزیجات تازه (سیب زمینی و اسفناج)، و در غلات (سبوس گندم و برنج و نخود) و اعضا و محصول حیوانات (شیر، گوشت، عضلات، جگر، ماهی، زرده ی تخم مرغ) وجود دارد.

ویتامین ب۱۲

این ویتامین در متابولیسم پروتئین ها مؤثر است. ویتامین ب۱۲ تعداد گلبول های قرمز را افزوده، و در کم خونی ها و بیماری های کبدی فوق العاده مؤثر است. و نیز در رشد و نمو اثر مهمی دارد.

منابع ویتامین ب۱۲

بر خلاف سایر ویتامین های گروه ب، ویتامین ب۱۲ فقط در نسوج حیوانی یافت، می شود، زیرا گیاهان نمی توانند ویتامین مزبور را بسازند. در کبد حیوانات ویتامین ب۱۲ بیشتر وجود دارد، باید دانست که این ویتامین به مقدار خیلی کم برای جلوگیری از برگشت کم خونی های خطرناک مؤثر است.

ویتامین ث

ویتامین ث یا اسید آسکوربیک محلول در آب بوده، و مقدار نیاز روزانه ی بدن به آن ۳ الی ۵ میلی گرم برای هر کیلوگرم وزن یک فرد عادی می باشد. در کودکان این مقدار خیلی افزایش می یابد. ویتامین ث عامل نمو و عامل تغذیه ی قسمت میانی رگ های مویی می باشد، و در متابولیسم گلوسیدها و پروتیدها و لیپیدها و کلسیم و آهن مؤثر است.

این ویتامین در عمل غدّه ی فوق کلیوی و در تجمع گلیکوژن و در عضلات نیز مؤثر می باشد، و کار عضو را تسهیل می کند.

ویتامین ث انعقاد خون را تسریع، و حساسیت بدن را در مقابل شوک (تکان)ها کم می کند. بر مقاومت بدن در مقابل بیماری های عفونی می افزاید. اثر ضدّ سمی خوبی دارد. در نگه داری دندان ها و استخوان ها و نسوج مرتبط با آنها نیز از سهم بیشتری برخوردار است.

منابع مهم ویتامین ث

سبزیجات (گوجه فرنگی، شبدر، کاهو، شاهی)، میوه ها، مخصوصاً میوه جات ترش مزه (نارنج، لیموترش، پرتقال، نارنگی، انار) و اعضاء و محصولات حیوانات (غدّه ی فوق کلیوی، مغز، هیپوفیز، شیر و ...)

ویتامین پ پ

این ویتامین محلول در آب بوده، و مقدار طبیعی آن ۷ الی ۹ میلی گرم در هر لیتر خون بوده، و نیاز روزانه ی بدن به آن ۱۱ الی ۲۰ میلی گرم می باشد. ویتامین پ پ یک عامل نمو سلولی محسوب می شود، و در جذب سایر ویتامین ها نیز مؤثر است.

این ویتامین ها در بدن دارای اثر رگ گشایی و ضد تشنج بوده، و تحمل بیماران را در مقابل سولفامید سیانور، جیوه زیاد می کند. فقدان آن سبب بیماری پلاگر می شود، که علایم پیچیده ای دارد، از قبیل اختلالات دستگاه گوارش، ورم لثه، ورم مخاط دهان و حلق، ورم زبان، استفراغ، اسهال، اختلالات جلدی، و همچنین اختلالاتی از قبیل خستگی مفرط، کم شدن حافظه، سخت شدن عضلات، و اختلالات روحی.

منابع ویتامین پ پ

در تمام نسوج گیاهی و حیوانی، مخصوصاً در کبد و قلب و قلوه و عضلات یافت می شود.

ویتامین د

ویتامین د چهار نوع است، که آنها را با ۲ و ۳ و ۴ و ۵ مشخص کرده اند، ویتامین D3 فقط در بدن حیوانات یافت می شود، و در اثر تابش و نفوذ اشعه ی خورشید به بدن آنها تشکیل می یابد.

سایر ویتامین های د مصنوعاً، و در اثر تابش اشعه ی ماوراء بنفش تهیه می شود.

ویتامین د محلول در روغن است، و عامل ضد راشیتیسم محسوب می گردد، نیاز روزانه ی بدن به آن در حدود ۲۰۰ الی ۳۰۰ واحد می باشد.

ویتامین د متابولیسم فسفر و کلسیم را منظم نموده، و جذب آنها را از روده سهل تر می کند. فقدان آن موجب بیماری راشیتسم، و تغییر شکل قفسه ی سینه، خمیدگی ستون فقرات، شکستگی خود به خود استخوان ها، شکنندگی دندان ها، برآمدگی های مختلف روی دنده ها، تورم غدّه های لنفاوی، و ضعف اعصاب می شود.

منابع طبیعی ویتامین د

چربی های حیوانات، کره، چربی گاو، روغن کبد ماهی، زرده ی تخم مرغ، جگر گاو، گوشت برخی از ماهی ها.

ویتامین ای

این ویتامین محلول در روغن بوده، و یک عامل ضد عقیمی می باشد. مقدار نیاز روزانه ی بدن انسان به آن در حدود ۲۰ الی ۲۵ میلی گرم است.

ویتامین ای عامل رشد و تقویت بوده، و تغذیه ی عضلانی را کنترل می کند، و نیز مانع زیاد شدن کلسترول روی کبد و رگ ها می شود. این ویتامین یک عامل مهم ضد تصلب به حساب می آید.

فقدان ویتامین ای در زنان باردار سبب مرگ جنین، و سقط آن می شود، و در مادران شیرده باعث کم شدن شیر، و حتّی از بین رفتن آن می گردد. همچنین فقدان ویتامین ای در یک زن باعث عقیمی آن می شود، که البته با بیشتر کردن این ویتامین در بدن همچو زنی می توان عقیمی وی را درمان کرد. در مردها کمبود این ویتامین سبب ضعف بیضه ها و عارضه ی پروستات می شود. و اگر این فقدان بیشتر باشد، عقیمی مرد را به دنبال دارد.

منابع طبیعی ویتامین ای

در نارنج، پرتقال، جوانه ی غلات، موز، گندم، کاهو، شبدر، بادام، یونجه این ویتامین وجود دارد.

ویتامین کا

این ویتامین قدرت انعقاد خون را زیاد کرده، و بر مقدار هروترومبین خون می افزاید. مانع خون ریزی ها شده، و فقدان آن موجب انواع خون ریزی ها می شود.

اگر هروترومبین به ۳۵ درصد طبیعی تنزل کند، ضربه های کوچک موجب خونریزی می شوند، و اگر به ۲۰ درصد نزول کند، خونریزی های خود به خودی تولید می شود، از قبیل خونریزی مفصلی، استفراغ خون، خون در ادرار و مدفوع، خونریزی رحمی، خونریزی شبکیه و داخل مغز و غیره.

مقدار نیاز روزانه به این ویتامین در حدود ۴ الی ۸ میلی گرم می باشد.

منابع طبیعی ویتامین کا

بیشتر در سبزی هایی مانند اسفناج، جعفری و کلم یافت می شود. در گوجه فرنگی و جگر گاو کمتر از سبزیجات نام برده شده موجود است. در میوه ها و گوشت و شیر هم به مقدار کم وجود دارد.

ویتامین اِف

این ویتامین عامل نمو محسوب شده، و فقدان آن موجب اختلال شدید در نمو، پیدایش ضایعات کلیوی، و بیماری های جلدی می گردد.

ویتامین اِف دفاع سلول های پوشش (خواه روی جلد، خواه روی مخاط) را به عهده دارد، و بر مقاومت آنها می افزاید، و در متابولیسم حیاتی آنها مؤثر است. در خانم های باردار کم شدن ویتامین اِف ممکن است، موجب سقط جنین گردد.

منابع ویتامین اِف

منابع این ویتامین عبارتند از چربی ها، روغن های حیوانی، دانه های بلال و ذرّت، دانه های کتان.

جدول ها

سیستم آنتی اکسیدان بدن

هر یک از یاخته های بدن سیستم آنتی اکسیدان کامل برای خنثی کردن اثر رادیکال های آزاد دارند. بتاکاروتن آغازگر عمل این سیستم است. ویتامین ث نیز که در خون در حال گردش است سلاح بسیار نیرومندی علیه رادیکال های آزاد پلاسمای خون است، و در خنثی کردن رادیکال های آزاد مؤثر است. در دفاع دیواره ی یاخته ای ویتامین ای شرکت دارد. این ویتامین گرچه از تولید رادیکال های آزاد جلوگیری نمی کند، ولی زنجیره ی واکنش های آسیب رسان به یاخته را متوقف می سازد.

میزان آنتی اکسیدان موجود در خوراکی های مخصوص

در این جدول مقدارها بر حسب میلی گرم هستند

نام مادّه ی خوراکی	ویتامین ث	بتاکاروتن	ویتامین ای
سیب (یک عدد متوسط)	۸	۰/۰۴	۰/۹
کلم برگ (یک فنجان)	۹۶	۰/۶۷	۱/۳
براکلی (یک فنجان)	۹۸	۱/۳	۱
هویج (یک عدد متوسط)	۷	۱۲	۰/۴
گل کلم (یک فنجان)	۶۸	۰/۰۱	۰/۱
نخود (یک فنجان)	۲	۰/۰۲	۵/۱
دانه ی ذرت (یک فنجان)	۱۰	۰/۲۲	۹/۵
گریپ فروت (یک عدد متوسط)	۹۲	۰/۳۸	۰/۶
لوبیا سفید (یک فنجان)	۲	۰	۴/۱
پرتقال (یک عدد متوسط)	۸۰	۰/۱۶	۰/۳
لوبیا سفید (یک فنجان)	۲	۰	۲/۱
آب پرتقال (یک لیوان)	۱۲۴	۰/۳	۰/۵
آناناس قطعه قطعه شده (یک فنجان)	۲۳	۰/۰۲	۰/۲
برنج (یک فنجان)	۰	۰	۰/۴
دانه ی سویا (یک فنجان)	۳	۰/۰۱	۳۵

اسفناج خام (یک فنجان)	۱۶	۲/۳	۱/۷
توت فرنگی (۱۰۰ گرم)	۸۵	۰/۰۲	۰/۲
سیب زمینی (یک عدد متوسط)	۲۸	۱۵	۵/۹

جدول انرژی حاصل از خوراکی های مختلف
(به اندازه ی یک قاشق غذاخوری)

نام خوراکی	معادل (گرم)	بر حسب کالری	به ازای	برحسب کالری
کره	۲۰	۱۵۲	۱۰۰ گرم	۷۶۰
پودر شکلات	۱۰	۵۰	۱۰۰ گرم	۵۰۰
مربّا	۲۵	۷۵	۱۰۰ گرم	۳۰۰
خامه ی تازه	۲۰	۶۰	۱۰۰ گرم	۳۰۰
آرد	۲۰	۳۶	۱۰۰ گرم	۳۶۰
ذرّت	۱۰	۳۵	۱۰۰ گرم	۳۵۰
پنیر رنده شده	۸	۳۲	۱۰۰ گرم	۴۰۰
روغن	۱۲	۱۰۸	۱۰۰ گرم	۹۰۰
شیر	۱۵	۹/۵	به ازای هر لیتر	۶۳۰
شیر بی چربی	۱۵	۴/۵	به ازای هر لیتر	۳۷۶
عسل	۲۵	۸۲	۱۰۰ گرم	۳۳۰
کشمش	۱۵	۴۴	۱۰۰ گرم	۲۹۰
برنج پخته	۱۲	۴۰	۱۰۰ گرم	۳۴۵
بلغور	۱۵	۵۴	۱۰۰ گرم	۳۶۰
شکر	۱۵	۶۰	۱۰۰ گرم	۴۰۰

جدول مربوط به میزان انرژی در برخی خوراکی های دیگر

یک نصفه زردآلوی خشک	در حدود ۱۳ کالری
یک موز متوسط	در حدود ۷۰ کالری
یک خرما	در حدود ۱۵ کالری
یک مغز بادام	در حدود ۷ کالری
یک انجیر خشک	در حدود ۲۸ کالری
یک پرتقال متوسط	در حدود ۶۰ کالری
یک نارنگی متوسط	در حدود ۴۰ کالری
یک گریپ فروت	در حدود ۹۰ کالری
یک گلابی متوسط	در حدود ۶۰ کالری
یک سیب متوسط	در حدود ۶۰ کالری
یک آلو خشک	در حدود ۳۰ کالری
نارگیل تازه (به اندازه ی یک گردو)	در حدود ۴۸ کالری
نارگیل خشک (به اندازه ی یک گردو)	در حدود ۸۲ کالری

جدول انرژی حاصل از یک پرس سبزی های مختلف :

قارچ	۶۰ کالری
خیار با گوجه فرنگی	۶۵ کالری
کرفس با فلفل	۶۰ کالری
بادمجان با ترخون	۵۸ کالری
گوجه فرنگی با ترخون	۵۶ کالری
لبو	۵۰ کالری

دلمه ی قارچ	۶۸ کالری
کرفس و لبو	۷۵ کالری
لوبیا سبز و کرفس	۷۵ کالری
کلم بروکسل با فلفل قرمز	۸۲ کالری
لوبیا سبز با لیموترش	۸۲ کالری
هویج با ترخون	۹۰ کالری
لوبیا سبز با گوجه فرنگی	۹۰ کالری
سیب زمینی با نعناع	۹۰ کالری
دلمه بادنجان	۹۵ کالری
قارچ با نخود فرنگی	۹۵ کالری
لوبیا سبز با قارچ	۹۶ کالری
پیاز با فلفل قرمز	۱۰۱ کالری
گل کلم درون فر	۱۰۱ کالری
دلمه ی پیاز	۱۰۳ کالری
گل کلم با تخم مرغ	۱۰۸ کالری
گوجه فرنگی با میگو	۱۱۰ کالری
مارچوبه با گوجه فرنگی	۱۲۰ کالری
کلم با پیاز	۱۲۰ کالری
پوره ی سیب زمینی	۱۲۱ کالری
کرفس با قارچ	۱۳۰ کالری
کلم قرمز با سیب	۱۳۰ کالری
قارچ و پیاز	۱۵۵ کالری
پیاز با سیب	۱۸۸ کالری

جدول انرژی حاصل از یک پرس میوه های مختلف

هلوی پخته	۶۰ کالری
گریپ فروت با آویشن	۶۵ کالری
گریپ فروت برشته	۶۵ کالری
پرتقال درون فر	۷۰ کالری
کمپوت پرتقال و سیب	۷۵ کالری
کمپوت سیب	۷۸ کالری
آناناس با توت فرنگی	۸۰ کالری
موز با پرتقال	۹۰ کالری
سوفله ی موز	۹۰ کالری
طالبی با میوه ها	۱۰۰ کالری
آناناس با انگور	۱۰۰ کالری
آناناس با پرتقال	۱۰۰ کالری
گلابی پخته	۱۰۰ کالری
گریپ فروت و پرتقال	۱۰۵ کالری
طالبی با هلو	۱۱۰ کالری
گریپ فروت درون فر	۱۱۰ کالری
پرتقال با انگور	۱۱۲ کالری
کمپوت موز با پرتقال	۱۱۵ کالری
تمشک و زردآلو	۱۱۵ کالری
پرتقال و موز	۱۲۰ کالری
پرتقال برشته	۱۲۰ کالری
کمپوت سیب با زردآلو	۱۲۵ کالری

موز با توت فرنگی	۱۵۹ کالری
ناهار و دسر موز	۱۶۰ کالری
سالاد و میوه و سبزی	۱۷۰ کالری
میوه و پنیر سفید	۱۷۰ کالری
سالاد میوه	۱۸۰ کالری
آلو خشک نپخته	۱۸۰ کالری
آلو خشک با پرتقال	۱۸۰ کالری

جدول انرژی حاصل از یک پرس گوشت در غذاهای مختلف

همبرگر با گوجه فرنگی	۲۱۵ کالری
بیفتک با خیارشور	۲۶۰ کالری
بیفتک خرد شده	۲۷۵ کالری
گوشت گاو خرد شده با قارچ	۲۹۰ کالری
گوشت تکه ای	۲۹۵ کالری
فیله ی گاو با گوجه فرنگی	۳۰۰ کالری
گوشت گاو با گراتن	۳۶۰ کالری
فیله ی گاو با کاهو	۳۶۳ کالری
آب گوشت کم چربی با کلم	۳۸۳ کالری
پاته ی گوشت گوسفند	۲۷۵ کالری
گوشت گوسفند به سیخ کشیده شده	۲۸۰ کالری
گوشت شانه ی گوسفند	۳۵۰ کالری
ژیگوی انگلیسی	۴۳۵ کالری
دنده ی گوشت گوسفند	۳۰۰ کالری
برش گوساله با پنیر	۳۰۸ کالری

دلمه ی گوجه فرنگی با گوشت گوساله	۲۲۱ کالری
پاته های کوچک گوشت	۲۳۵ کالری
برش گوشت گوساله با ژامبون	۲۶۵ کالری
گوشت گوساله با صدف	۲۷۰ کالری
برش گوشت گوساله با ترخون	۲۸۸ کالری
گوشت دنده ی گوساله با قارچ	۳۰۰ کالری
گوشت دنده ی گوساله با گوجه فرنگی	۳۰۰ کالری
گوشت ماهیچه ی گوساله با هویج	۳۵۰ کالری
پیاز و گوشت ران گاو با گوجه فرنگی	۱۶۱ کالری
ژامبون با کاسنی	۱۲۳ کالری
مرغ برشته با ترخون	۱۷۵ کالری
مرغ با پیاز	۲۹۰ کالری
مرغ با گوجه فرنگی	۲۳۰ کالری
مرغ با نخود فرنگی	۲۵۰ کالری

جدول انرژی حاصل از یک پرس تخم مرغ در غذاهای مختلف

تخم مرغ با گوجه فرنگی	۹۰ کالری
سوفله ی مارچوبه	۹۶ کالری
تخم مرغ با کرفس	۱۰۰ کالری
تخم مرغ با ماهی کولی	۱۰۴ کالری
نیمرو بدون موادّ چرب	۱۲۰ کالری
خوراک کلم با تخم مرغ	۱۱۵ کالری
سوفله با اسفناج	۱۲۵ کالری
تخم مرغ با سبزی	۱۳۵ کالری

تخم مرغ با لبو	۱۴۵ کالری
سوفله با قارچ	۱۴۵ کالری
تخم مرغ با مارچوبه	۱۵۰ کالری
تخم مرغ با قلوه	۱۵۰ کالری
تخم مرغ با میگو	۱۷۰ کالری
تخم مرغ با ماهی ساردین	۱۸۵ کالری

جدول انرژی حاصل از یک پرس ماهی در غذاهای مختلف

فیله ماهی مرلان	۱۳۵ کالری
ماهی مرلان سرد با سس خردل	۱۴۰ کالری
ماهی ساردین کبابی با سس خردل	۱۴۰ کالری
فیله ماهی سل	۱۴۵ کالری
فیله ماهی طلایی	۱۵۵ کالری
دلمه ماهی طلایی	۱۶۰ کالری
ماهی طلایی با خردل	۱۶۰ کالری
کباب ماهی آزاد	۱۶۰ کالری
کباب ترکی ماهی کفال	۱۸۰ کالری
ماهی کولین با میگو	۲۰۰ کالری
دلمه ماهی تاکرو	۲۰۰ کالری
فیه ی سفره ماهی	۲۳۵ کالری

میزان کلسیم موجود در انواع خوراکی ها

براکلی پخته شده (یک فنجان)	۱۷۸ میلی گرم
هویج (دو عدد متوسط)	۵۶ میلی گرم
گل کلم پخته (یک فنجان)	۳۴ میلی گرم
کرفس پخته (یک فنجان)	۵۴ میلی گرم
کلم برگ پخته (یک فنجان)	۹۲ میلی گرم
پیاز پخته (یک فنجان)	۵۸ میلی گرم
سیب زمینی پخته (یک عدد متوسط)	۲۰ میلی گرم
کاهوی خرد شده (یک فنجان)	۲۰ میلی گرم
کدو حلوایی پخته و گردو (یک فنجان)	۸۴ میلی گرم
کنسرو نخود (یک فنجان)	۷۸ میلی گرم
لوبیا سبز پخته (یک فنجان)	۵۸ میلی گرم
لوبیا قرمز پخته (یک فنجان)	۵۰ میلی گرم
عدس پخته (یک لیوان)	۳۷ میلی گرم
باقلا سفید پخته (یک لیوان)	۵۲ میلی گرم
لوبیا سفید پخته (یک فنجان)	۱۲۸ میلی گرم
نخود سبز پخته (یک فنجان)	۴۴ میلی گرم
لوبیا چیتی پخته (یک فنجان)	۸۲ میلی گرم
دانه ی سویا پخته (یک فنجان)	۱۷۵ میلی گرم
برنج پخته (یک فنجان)	۲۳ میلی گرم
نان ذرّت (یک عدد ۳۶۰ گرمی)	۱۳۳ میلی گرم
نان گندم (یک برش)	۳۰ میلی گرم
آرد گندم سبوس دار (یک فنجان)	۴۹ میلی گرم

سیب (یک عدد متوسط)	۱۰ میلی گرم
موز (یک عدد متوسط)	۷ میلی گرم
انجیر خشک (۱۰ عدد متوسط)	۲۶۹ میلی گرم
پرتقال (یک عدد متوسط)	۵۶ میلی گرم
گلابی (یک عدد متوسط)	۱۹ میلی گرم
کشمش (دوسوّم فنجان)	۵۳ میلی گرم
خوراک لوبیا (یک فنجان)	۱۲۸ میلی گرم

میزان انرژی (برحسب کالری)، و مقدار پروتئین (برحسب میلی گرم) در هر ۱۰۰ گرم برخی خوراکی ها

نام خوراکی	برحسب کالری	برحسب میلی گرم
تخم مرغ	۱۳۲	۱۰/۳
میگو	۹۱	۱۸
فندق	۵۸۲	۲۳
مغز بادام	۴۶	۳
سیب زمینی	۷۸	۲
کالباس	۳۹۰	۱۷
روغن زیتون	۹۰۰	۰
چغندر	۴۲	۱/۷
شیر	۱۳۶	۵/۳
تره فرنگی	۶۱	۱/۸
پیاز	۴۳	۱/۴
خیار	۱۶	۱
زیتون سبز	۱۳۹	۱/۵

بادمجان	۲۷	۱
گوجه فرنگی	۲۲	۱
نخود	۳۵۹	۲۰
عدس	۲۳۶	۲۴
لیمو ترش	۳۹	۰/۷
پرتقال	۴۵	۰/۸
سیب	۶۰	۰/۳
گلابی	۵۶	۰/۳
شلیل	۶۴	۰/۸
زردآلو	۵۹	۰/۸
انگور	۷۳	۰/۱۶
انار	۶۸	۰/۸
خرمالو	۷۹	۰/۸
کشمش	۲۵۵	۲/۵
خربزه	۲۶	۰/۵
توت فرنگی	۳۵	۰/۸

جدول نیاز روزانه ی خانم ها به کالری بر حسب قدّ و وزن

قد	کمی چاق برحسب کالری	معمولی برحسب کالری	کمی لاغر برحسب کالری
۱۵۰	۱۸۸۰	۱۷۵۰	۱۶۳۰
۱۵۲	۱۹۵۰	۱۸۰۰	۱۶۹۰
۱۵۵	۲۰۰۰	۱۸۷۰	۱۷۴۰
۱۵۷	۲۰۴۰	۱۹۰۰	۱۸۰۰

۱۶۰	۲۱۵۰	۲۰۰۰	۱۸۶۵
۱۶۲	۲۱۶۰	۲۰۵۰	۱۹۰۰
۱۶۵	۲۲۵۰	۲۰۷۰	۱۹۵۰
۱۶۷	۲۳۰۰	۲۱۵۰	۲۰۴۰
۱۷۰	۲۴۰۰	۲۲۰۰	۲۰۷۰
۱۷۲	۲۴۵۰	۲۳۰۰	۲۱۵۰
۱۷۵	۲۵۰۰	۲۳۵۰	۲۲۰۰

جدول نیاز روزانه ی آقایان به کالری بر حسب قدّ و وزن

قد	**کمی چاق** برحسب کالری	**معمولی** برحسب کالری	**کمی لاغر** برحسب کالری
۱۵۷	۲۱۰۰	۲۰۰۰	۱۹۰۰
۱۶۰	۲۱۵۰	۲۰۵۰	۱۹۵۰
۱۶۲	۲۲۵۰	۲۱۰۰	۲۰۰۰
۱۶۵	۲۳۰۰	۲۱۵۰	۲۰۵۰
۱۶۷	۲۳۵۰	۲۲۰۰	۲۱۰۰
۱۷۰	۲۴۰۰	۲۲۵۰	۲۱۵۰
۱۷۲	۲۵۰۰	۲۳۵۰	۲۲۰۰
۱۷۵	۲۶۰۰	۲۴۰۰	۲۳۰۰
۱۷۷	۲۷۰۰	۲۵۰۰	۲۳۵۰
۱۸۰	۲۷۵۰	۲۵۵۰	۲۴۰۰
۱۸۲	۲۹۰۰	۲۷۰۰	۲۵۵۰

غذاهای
بی ضرر

سیب زمینی و سوسیس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سوسیس ۱۵۰ گرم
- خیار شور ۱۵۰ گرم
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- پیازچه ۳۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آب لیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

سوسیس را حلقه حلقه ببرید، و در مارگارین کمی تفت دهید، پیازچه را خرد کنید. سیب زمینی را آب پز کرده حلقه حلقه ببرید. خیارشور را به قطعات مناسب ببرید و همه را با با هم مخلوط سازید، و در سالاخوری بریزید. روی روغن زیتون آبلیمو اضافه کرده، به هم بزنید، و روی سالاد بپاشید و سر میز بیاورید.

کاهو و خیار و تخم مرغ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مغز کاهو ۲ عدد
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- خیار ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- زیتون سیاه و سبز ۱۵۰ گرم
- ماست ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را حلقه حلقه ببرید. خیار و گوجه فرنگی ها را نیز متناسب با آنها ببرید. کاهو را به قطعاتی به بزرگی ۳ سانتی متر مربع خرد کنید. پیاز را هم حلقه حلقه ببرید. آن گاه در یک دیس مناسب ابتدا لایه ای از کاهو تشکیل دهید. روی آن یک لایه گوجه فرنگی، سپس لایه ای از خیار تشکیل داده، سپس لایه ی پیاز و آخر از همه لایه ای از زیتون های سیاه و سبز قطعه قطعه شده تشکیل دهید، و در ماست روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل ریخته به هم بزنید، و به عنوان سس رویش بریزید.

فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- فلفل سبز دلمه ای ۴ عدد
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۳۰ گرم
- جعفری ۱۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- پیاز متوسط ۴ عدد

طرز تهیه:

فلفل های سبز را روی آتش ملایم کباب کنید. پوست و تخم های آن ها را در بیاورید، و خود را به قطعات باریک و کوتاه ببرید. پوست و تخم گوجه فرنگی ها را حذف کرده، خود را به قطعات کوچک مناسب با فلفل ها ببرید. پیازها را خلال کنید، و جعفری را با قیچی تیز خیلی ریز ببرید. همه را با هم مخلوط کرده، رویشان مخلوط سرکه و رب بپاشید و سر سفره بیاورید.

مرغ و هویج و کرفس و کلم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم پیچ ۴۰۰ گرم
- هویج ۴۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۲ عدد
- جعفری و گشنیز و ریحان ۲۰۰ گرم
- مرغ پخته ۴۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

کلم پیچ و هویج و ساقه ی کرفس و مرغ را به قطعات کوچک ببرید. سبزیجات را با قیچی خیلی ریز ببرید، و با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالادخوری بریزید، و رویش آبلیمو بپاشید، و سر میز بیاورید.

کلوچه کدو حلوایی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- شیر سویا ۱۷۵ سی سی
- نشاسته ی ذرت ۳ قاشق غذاخوری
- کدو حلوایی پخته ۱۷۵ گرم
- شکر ۵۰ گرم
- دارچین و زنجبیل و نمک کمی
- خمیر آماده نانوایی ۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

شیر سویا و نشاسته ی ذرت را در یک قابلمه بریزید و ۲ دقیقه بجوشانید، و مرتباً به هم بزنید. رویش کدو حلوایی پخته و شکر و کمی دارچین و زنجبیل و کمی نمک افزوده، خوب مخلوط نمایید.

خمیر را وردنه کرده، و به صورت دو دایره (یکی کمی بزرگتر از دیگری) درآورید. یک تابه آماده کنید، و سطح و دیواره ی آن را با خمیر بزرگ بپوشانید، و مواد مخلوط را درون آن بریزید، و با خمیر کوچک بپوشانید، و ۴۵ دقیقه در فر روشن به دمای ۱۹۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید. آن را بیرون آورده، خنک کنید و سر سفره بیاورید.

دسر سیب ترش

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب ترش بزرگ ۴ عدد
- دارچین نصف قاشق مرباخوری
- آب سیب (بدون شکر) ۱ لیوان

طرز تهیه:

سیب ها را پوست بکنید. دانه های آنها را حذف کرده، و خود را خرد کنید و در یک قابلمه ی کوچک بریزید و آب سیب را روی آنها اضافه کنید، و در حرارت ملایم یک اجاق قرار دهید، تا آن حدّ که کاملاً پخته و نرم شوند. سپس دارچین را به آن افزوده، در مخلوط کن بریزید. بعد از مخلوط شدن کامل، آن را گرم یا سرد میل کنید.

آلوی پخته

مواد لازم برای ٤ نفر:

- آلو خشک بدون هسته ۱۷۵ گرم
- شیر ۱ لیوان

طرز تهیه:

آلو این میوه خوشمزه سرشار از ویتامین ها، دارای مواد معدنی و الیاف است. برای تهیه ی یک دسر مفید و لذّت بخش، آلو خشک ها را در یک قابلمه بریزید، و رویش شیر اضافه کنید. در ظرف را بسته، و روی اجاقی به دمای ملایم ۲۰ دقیقه قرار دهید، تا آلوها نرم شوند. شما دسر مطبوعی خواهید داشت. آن را گرم یا سرد میل کنید.

دسر سیب ترش

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب ترش بزرگ ۴ عدد
- دارچین ۱ قاشق مرباخوری
- خرمای هسته گرفته ۱۲ عدد

طرز تهیه:

سیب ها را قاچ کرده، پوست و تخم آنها را حذف کنید. هسته ی خرماها را درآورید. سیب و خرما را با سلیقه و ذوق خود در یک ظرف شیشه ای نسوز و نچسب بچینید، و رویشان پودر دارچین بپاشید. رویشان یک فنجان آب داغ بریزید، و آن را مدّت ۵۰ دقیقه در یک فر به دمای متوسط قرار دهید. دسر مطبوع و خوشمزه خواهید داشت. آن را گرم یا سرد میل کنید.

نوعی غذای سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- گرد فلفل قرمزی کمی
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را آب پز کنید، و در حالت نیم گرم پوست بکنید، و آنها را به صورت مکعب های یک سانتی متر مکعبی ببرید، و در مارگارین کمی تفت دهید. فلفل دلمه ای و پیاز را نیز متناسب با آنها خرد کنید، و در مارگارین به طور مختصر تفت دهید. این سه ماده ی اولیه را مخلوط با هم در ظری مناسب سرو کنید. رویشان پودر فلفل قرمز و کمی نمک و فلفل پخش کنید. و بعد از پاشیدن روغن زیتون روی آنها، سر میز بیاورید.

پودینگ آلو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- آلو خشک (بدون هسته) ۲۰۰ گرم
- آب یک فنجان
- شیر سویا $\frac{۱}{۲}$ فنجان

طرز تهیه:

مواد فوق را در یک قابلمه بریزید، و با سرپوش روی اجاقی به دمای ملایم قرار دهید، و ۲۰ دقیقه نگه دارید تا نرم شود. آن را در هوا به دمای معمولی خنک کنید. سپس در مخلوط کن بریزید، و خوب مخلوط سازید. ۴ ظرف مناسب شیشه ای کوچک فراهم سازید، و این پودینگ را در آنها بریزید، و در یخچال قرار دهید. بعد از دو ساعت تا حدّی سفت می شود. آن را سر میز بیاورید، و سرد میل کنید. این پودینگ بسیار خوشمزه است، و نوعی دسر مفید برای لاغری به حساب می آید.

لپه وادویه

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لپه ۱ فنجان
- مارگارین ۵۰ گرم
- زردچوبه و زیره کمی
- پودر گشنیز و تخم خردل کمی
- پودر فلفل قرمز کمی
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

لپه را همراه با مقداری آب در قابلمه بریزید، و در حرارت ملایم یک اجاق قرار دهید، تا به جوش آید. مدت ۴۵ دقیقه در این حالت نگه دارید تا بپزد. در ظرف دیگری مارگارین را داغ کنید، و ادویه ها را به آن بیفزایید، تا زمانی که تخم خردل ها پف کنند، و به صدا در آیند. آن وقت لپه ی پخته را همراه با پودر فلفل قرمز و کمی نمک آشپزخانه روی آنها بریزید، و به هم بزنید تا مخلوط شوند، و گرم میل کنید.

یخنی توت فرنگی و موز و سیب

مواد لازم برای ٤ نفر:

- توت فرنگی ۳۰۰ گرم
- آب سیب (بدون شکر) ۱ فنجان
- موز متوسط ۳ عدد

طرز تهیه:

همه ی مواد فوق را در مخلوط کن بریزید، و با سرعت بالا به هم بزنید، تا خمیر پرمایه ای به دست آید. مایه ی حاصل را در ظرف های کوچک بریزید، و در فریزر نگه دارید، و بعد از غذا میل کنید.

برنج و عدس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- برنج صدری ۱ لیوان
- عدس ۱/۵ لیوان
- پیاز بزرگ ۱ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز را خلال کنید. در یک قابلمه روغن زیتون بریزید، پیاز را در آن سرخ کنید، تا نرم و زرد رنگ شود. برنج را همراه با کمی نمک روی آن بیفزایید، و نزدیک به ۳ دقیقه حرارت دهید. عدس و ۴ فنجان آب به آن اضافه کنید، و با حرارت ملایم در حدود ۵۰ دقیقه بپزید، تا برنج و عدس نرم شوند. این غذا را در یک ظرف مناسب سرو کنید، و سر میز بیاورید، و گرم میل کنید.

سوپ کلم و نخود

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم برگ خرد شده ۳۰۰ گرم
- جعفری خرد شده ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی خرد شده ۳۰۰ گرم
- نخود پخته ۲ فنجان
- پیاز متوسط ۱ عدد
- پودر فلفل قرمز کمی
- سیر له شده ۱ پره
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم
- سیب زمینی خرد شده ۳۰۰ گرم

طرز تهیه:

پیاز را خَلال کنید، و در قابلمه بریزید. رویش ۲ فنجان آب اضافه کنید، و به آرامی تا آن حد بپزید که پیاز نرم شود. بقیه ی مواد را همراه با ۲ فنجان آب رویش بریزید، و به پختن ادامه دهید، تا سیب زمینی و کلم نرم شوند. ۳ فنجان از این مجموعه را بردارید، و در مخلوط کن نرم کنید، و کمی نمک بزنید، و روی بقیه بریزید. سوپ برای خوردن آماده است.

سوپ گوجه فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوجه فرنگی ۲۵۰ گرم
- آب سبزی ۲ لیوان
- ساقه ی کرفس (ریز شده) ۳ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- ریحان (ریز شده) ۱۰۰ گرم
- آرد ۸۰ گرم
- شکر ۷۵ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- گرد فلفل قرمز کمی

طرز تهیه:

تمام مواد آماده شده را در قابلمه ای بریزید، و روی اجاقی به مدت ۱۵ دقیقه حرارت بدهید. سپس در مخلوط کن بریزید، و تمام آنها را در هم بیامیزید.

آرد و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید، و ۵ دقیقه حرارت دهید، روی مخلوط قبلی اضافه کنید، و نمک و فلفل بیفزایید، و به هم بزنید و سر سفره بیاورید.

سالاد اسفناج

مواد لازم برای ٤ نفر:

- اسفناج ۵۰۰ گرم
- تخم کنجد کمی
- سرکه ۷۵ سی سی
- سیب ترش ۱ عدد
- پودر خردل کمی
- سس سویا ۷۵ سی سی
- پیازچه و ساقه ی خرد شده آن ۲۰۰ گرم
- کشمش سبز نیم لیوان
- شکر ۵۰ گرم
- بادام زمینی نیم فنجان
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

اسفناج را بشویید و با حوله خشک کنید و به قطعات ریز ببرید. پیازچه و سیب ترش را متناسب با آنها قطعه قطعه کنید. بادام زمینی و منجد را کمی بو دهید، و همراه با کشمش به سالاد بیفزایید. سرکه و خردل و سس سویا را همراه با کمی نمک و فلفل و شکر مخلوط کنید، و روی آن بپاشید، و سر سفره بیاورید.

خوراک نخود

مواد لازم برای ٤ نفر:

- نخود ۱/۵ فنجان
- سیر له شده ۱/۵ پره
- کنجد له شده نیم فنجان
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- جعفری ریز شده ۱۰۰ گرم
- گرد فلفل قرمز کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

نخود را یک شب خیس کنید، و فردایش با کمی آب بپزید. نخودها را له کنید، و سپس مواد دیگر را خوب با آن بیامیزید، مجموعه باید به صورت خمیر شل باشد. این غذا خوراک خاورمیانه ای است. می توان آن را با نان، سالاد و یا با خوراکی های دیگر، و یا به صورت ساندویچ خورد، و نیز می توان آن را در ظرف در بسته ای تا یک هفته در یخچال نگه داری کرد، و در چند نوبت خورد.

خوراک لوبیا سبز به شیوه ایتالیایی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیا سبز ۶۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- ریحان خرد شده ۵۰ گرم
- سیر ۱/۵ پره

طرز تهیه:

لوبیا را تمیز کرده، خرد کنید. نزدیک به ۸ دقیقه حرارت دهید، تا نرم شود. سپس آن را در آب سرد خنک کنید. روغن زیتون را در یک قابلمه بریزید. گوجه فرنگی قطعه شده و سیر له شده را به آن بیفزایید، و ۱۰ دقیقه حرارت ملایم دهید. لوبیا و ریحان را به آن اضافه کنید، و ۱۰ دقیقه ی دیگر آن را بپزید. سپس نمک و فلفل زده، سر میز بیاورید.

لوبیا و بادام بوداده

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیا سبز ۴۰۰ گرم
- کنجد سرخ شده نیم قاشق غذاخوری
- پیاز متوسط ریز شده ۱ عدد
- سرکه ۱ قاشق غذاخوری
- خلال بادام نیم فنجان
- سس سویا ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

لوبیا سبز را خرد کنید، و کمی بپزید تا نرم شود. در ظرفی پیاز و خلال بادام را حرارت دهید، تا پیازها نرم شوند. سرکه را به آنها بیفزایید. حرارت را کم کنید، تا پیاز به رنگ کرمی و بادام به رنگ قهوه ای درآید (در حدود ۱۰ دقیقه). مجموعه را با لوبیا و سس سویا تقریباً ۲ دقیقه حرارت دهید، و سر سفره بیاورید.

سیب زمینی سرخ شده

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- پودر فلفل قرمز به مقدار لازم
- نمک به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

* سیب زمینی را نازک پوست بکنید، و آن را به قطع انگشتی خرد کنید.

* در یک سینی فر روغن زیتون بمالید، و آنها را در سطح سینی پخش کنید، و در یک فر گرم به دمای ۲۳۰ درجه ی سانتیگراد قرار دهید. هر دقیقه یک بار آنها را پشت و رو کنید.

* ۳۰ دقیقه ی بعد سیب زمینی قابل خوردن خواهد شد. آن را سر سفره بیاورید، و گرم میل کنید.

عدس و سوسیس و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- عدس ۵۰۰ گرم
- سوسیس ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- سیر ۲ پره
- پودر فلفل قرمز کمی
- جعفری ریز شده کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

عدس را در دیگ زودپز بپزید. پیاز را هلالی خرد کنید، و همراه با سیر رنده شده، در روغن زیتون تفت دهید. و آنها را همراه با گوجه فرنگی خرد شده و پودر فلفل قرمز در قابلمه ای بریزید، و جعفری ریز شده را هم اضافه کنید، و کمی بپزید و در ظرف مناسب سرو کنید. سوسیس تفت داده شده را دورش بچینید، و سر سفره بیاورید.

لوبیا سبز و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیا سبز ۸۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سیر ۲ پره
- جعفری ریز شده کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

لوبیاها را بشویید و خرد کنید، و با آب کم بپزید. در یک تابه روغن زیتون را داغ کنید، و گوجه فرنگی های قطعه قطعه شده، و سیر رنده شده را همراه با جعفری ساطوری تفت دهید، سپس همه را مخلوط با هم، و کمی نمک و فلفل دوباره کمی بپزید، و سرو کنید.

غذای اسفناج در قیافه ای دیگر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- اسفناج ۲ کیلوگرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- سیر ۲ پره
- پیاز متوسط ۱ عدد
- ماست چکیده ۳۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

اسفناج ها را پاک کرده، بشویید و قطعه قطعه کنید، و در یک قابلمه بریزید و بپزید. سعی کنید بعد از پختن اسفناج آبی در قابلمه بماند. آن را در هوای به دمای معمولی خنک کنید. سیر و پیاز را پوست بکنید، و خیلی ریز خرد کرده، در نصف کره کمی تفت دهید. تخم مرغ و نمک و فلفل و سیر و پیاز تفت داده شده را به اسفناج اضافه کرده، و خوب مخلوط کنید، و آن را در یک تابه ی مستطیل بریزید، و دهانه آن را مسدود کنید، و داخل یک فر روشن به دمای ۱۸۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید، و در حدود ۲۰ دقیقه بپزید، و هر دو طرف آن را تقریباً سرخ کنید. آن را از قالب درآورید، و روی کاغذ کاهی پهن کنید، تا اضافی روغن آن جذب شود.

و حالا نوبت ماست است. برای تهیه ی ماست چکیده کافی است که یک کیلو گرم ماست معمولی را در یک کیسه ی پارچه ای بریزید، و آویزان کنید، تا آب اضافی آن خارج شود. این ماست خیلی غلیظ را روی غذای اسفناج به طور یکنواخت بمالید، به طوری که ضخامت آن در حدود نیم سانتی متر باشد. آن را در یخچال بگذارید، تا کاملاً سرد شود. و آن وقت به قطعات مستطیلی به ابعاد تقریبی ۶ × ۱۰ سانتی متر ببرید و سر سفره بیاورید.

بادمجان به جای ظرف

مواد لازم برای ٤ نفر:

- بادمجان دلمه ای متوسط ۴ عدد
- خردل کمی
- سیر ۲ پره
- مارگارین ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- روغن زیتون ۷۵ سی سی
- پیاز متوسط ۳ عدد
- آرد سوخاری ۱۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

بادمجان ها را بشویید، و از طول نصف کنید. روی آنها نمک بپاشید، و ۱۵ دقیقه صبر کنید، تا نمک به خورد آنها برود. سپس با پارچه ی تمیزی آنها را پاک کنید. دوسوّم از گوشت نرم شده ی وسط هر بادمجان را خالی کرده، و آن را به صورت ظرف درآورید. این ظرف ها را در مارگارین تقریباً تفت دهید. آن گاه به پشت و روی آنها خردل بمالید.

قسمتی از داخل بادمجان ها را که بریده اید، به تکه های کوچک (به اندازه ی نخود) تقسیم کنید. پیازها و سیرها را خلال کرده، با خرده های بادمجان مخلوط کنید، و در مارگارین تفت دهید. روی آنها نمک و فلفل بپاشید، با هم مخلوط کرده، در شکم بادمجان ها پر کنید. روی آنها آرد سوخاری بپاشید، و کمی مارگارین به سطح آنها پخش کنید، و به مدّت ۱۵ دقیقه در یک فر گرم به دمای ۲۰۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید، تا بپزند. آن گاه از فر خارج کرده، روی هر کدام کمی روغن زیتون بپاشید، و با برگ های جعفری تزیین دهید، و سر سفره بیاورید، و گرم میل کنید.

سوپ کرفس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ساقه ی کرفس ۵۰۰ گرم
- گوشت ۳۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- هویج متوسط ۱ عدد
- سیر ۱ پره
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز و سیر را پوست بکنید، و به قطعات ریز خرد کنید؛ هویج را بشویید، و پوستش را حذف کرده، به قطعات مکعبی کوچک ببرید. گوشت را هم شسته، و با حوله خشک کنید، و به قطعات کوچک ببرید.

در یک قابلمه مارگارین را ذوب کرده، سیر و پیاز را در آن تفت دهید. گوشت و هویج را نیز روی آنها اضافه کنید، و در تفت دادن شرکت دهید. گوجه فرنگی ها را در آب جوشان فرو برید، و پوست شان را بکنید، و به قطعات کوچک ببرید، و روی گوشت اضافه کنید. در قابلمه را بگذارید، و آن را در حدود ۲۰ دقیقه با حرارت ملایم بپزید.

ساقه های کرفس را پاک کرده، بشویید، و به قطعاتی با ضخامت ۱ سانتی متر قطعه قطعه کنید، و روی گوشت بریزید. یک لیتر آب جوش و کمی نمک و فلفل اضافه کنید، و ۳۰ دقیقه ای دیگر به پختن ادامه دهید. در لحظات آخر روغن زیتون را رویش بریزید، و به هم بزنید، و از روی اجاق بردارید. آن را در ظرف مناسب سرو کنید، و رویش پنیر کم چربی را رنده کرده، سر میز بیاورید، و گرم میل کنید. می توانید پنیر رنده شده را در ظرف جداگانه سرو کنید، تا هر کسی به دلخواه، هر مقدار که می خواهد، بردارد.

غذای گل کلم

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ یک عدد گل کلم	۸۰۰ گرم
ـ آب استخوان قلم	۱ لیوان
ـ مارگارین	۱۰۰ گرم
ـ جعفری	۱۰۰ گرم
ـ ریحان	۱۰۰ گرم
ـ نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

* قسمت سفت ته کلم را ببرید. برگ های سبز خارجی کلم را حذف کنید. این گل کلم را مدّت نیم ساعت در آب نمک سرد به طور سر پایین قرار دهید، تا حشرات احتمالی از آن خارج شوند. سپس آبکش کرده، در آب نمک جوشان به مدت نیم ساعت نگه دارید، تا بپزد.

* مارگارین را در یک قابلمه ی نسبتاً بزرگ ذوب کرده، آرد را در آن تفت دهید، تا به رنگ طلایی درآید.

* آب استخوان قلم را همراه با کمی نمک و فلفل روی آن بریزید. برگ های ساطوری زده شده ی جعفری و ریحان را روی آن بیفزایید. سپس کلم را ـ که نیم گرم است ـ در ظرف مناسبی روی قاعده قرار دهید، و سس غذا را روی آن بپاشید، و سر سفره بیاورید.

* یک غذای ماهی یا مرغ نیز اگر با آن همراه شود، همدیگر را کامل خواهند کرد. اگر به جای گل کلم معمولی از گلم کلم سبز ایتالیایی استفاده کنید، نتیجه بهتر خواهد بود.

غذای کرفس و کالباس

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ کالباس ۲۰۰ گرم	ـ ساقه ی کرفس ۵۰۰ گرم
ـ آب استخوان قلم ۲ لیوان	ـ آرد ۵۰ گرم
ـ آب انگور ۱۰۰ سی سی	ـ شیر ۷۵ سی سی
ـ مارگارین ۲۰۰ گرم	ـ پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
ـ نمک	به اندازه ی لازم
ـ فلفل	به مقدار مورد نیاز

طرز تهیه:

* کالباس را به قطعات متوسط با ضخامت تقریبی ۴ میلی متر ببرید. کرفس ها را ساقه ساقه کنید. ته ساقه ها را کمی کوتاه تر کرده، بشویید و با حوله خشک کنید. نخ های ضخیم اطراف ساقه ها را بگیرید. برگ های کرفس را جدا کرده، و به قطعات کوچک ببرید و نگه دارید.

* ساقه های کرفس را از وسط دو نصف کنید. یک ظرف مستطیلی نسوز فراهم سازید. نصف مارگارین را در کف آن پخش کنید، و ساقه ها را به طور منظم، کنار هم در آن بچینید. روی ساقه ها نمک و فلفل به پاشید. پنیر رنده کرده، روی آن ها پخش کنید، و نصف ماگارین را هم به صورت قطعات پهن و کوچک روی آنها بچینید.

* آب انگور و شیر و آب استخوان قلم را در یک ظرف روی همدیگر بریزید و خوب مخلوط سازید. آرد را نیز به تدریج در آن حل کنید. این مایه را روی ساقه های کرفس بریزید، تا غوطه ور شوند. ظرف مزبور را در یک فر گرم به دمای ۲۱۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید. بعد از نیم ساعت قطعات کالباس را روی غذا بچینید، و ۱۰ دقیقه ی دیگر بازهم در فر نگه دارید، تا آماده ی خوردن شود. با برگ های کرفس تزیین داده، سر سفره بیاورید.

کوکوی میگو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- میگو ۲۵۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۲۰۰ گرم
- آرد ۷۵ گرم
- مارگارین ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- هویج متوسط ۱ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- تخم مرغ ۲ عدد
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- گشنیز ۱۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

میگوی یخ زده را کمی در هوا و دمای معمولی نگه دارید، تا یخش باز شود. سپس مدت کوتاهی در آب جوشان نگه دارید، تا پوستش باد کند. پوست آنها را پاک کنید. سپس بشویید، و با حوله خشک کنید، و در مارگارین تفت دهید. هویج و پیاز و ساقه ی کرفس و فلفل را به قطعات کوچک و یکنواخت خرد کنید. میگو را از چرخ گوشت عبور دهید. سبزیجات و میگو را در یک ظرف بریزید، و رویشان آرد و تخم مرغ و نمک و فلفل بیفزایید، و با قاشق چوبی به آرامی مخلوط سازید. در یک تابه بقیه ی مارگارین را ذوب کرده، و این مایه را در آن بریزید، و سطحش را صاف کنید، و در یک فر گرم به دمای ۲۱۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید، و از پشت شیشه آن را بررسی کنید. وقتی که سطحش طلایی شد، با برگ های گشنیز تزیین دهید، و سر سفره بیاورید.

برای ساختن سس مخصوص، آب گوجه فرنگی را بگیرید، و مخلوط با آب لیمو و نمک و فلفل و روغن زیتون با همزن برقی خوب به هم بزنید، و از صافی عبور دهید، و در ظرف مستقل کنار غذا قرار دهید. تا هر کس به دلخواه مقداری از آن روی کوکو بریزید.

دسر ریواس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ریواس	۱ کیلو گرم
- شکر	۱۵۰ گرم
- لیموترش	۱ عدد
- انگور	۲۵۰ گرم
- پودر دارچین	به مقدار کم
- آرد سیب زمینی	۵۰ گرم

طرز تهیه:

پوست ریواس ها را حذف کنید، و سرو ته آنها را کمی ببرید، و خود را به قطعات ۲ سانتی متری ببرید. انگور را له کنید، و آبش را بگیرید. و در یک قابلمه روی آب انگور شکر بریزید، و لیمو را رویشان بفشارید، و قطعات ریواس را در آن بریزید، و روی اجاقی به دمای ملایم قرار دهید، و بعد از جوشیدن، ۱۰ دقیقه ی دیگر نگه دارید، تا ریواس بپزد. قطعات ریواس را با کفگیر خارج کرده، و در مایع داخل قابلمه ـ که روی اجاق قرار دارد ـ به تدریج آرد سیب زمینی را بریزید، و به هم بزنید. و پودر دارچین را روی آن پاشیده، به آرامی مخلوط کنید و از روی اجاق بردارید، و آن را در ظرف مناسبی سرو کرده، و بعد از خنک شدن، در یخچال قرار دهید، تا تقریباً بعد از سه ساعت قابل استفاده شود. آن گاه سر سفره بیاورید.

شما می توانید این دسر را در ظرف های کوچکی سرو کرده، و مانند بستنی به هر نفر یکی را اختصاص دهید. چون قسمت اعظم این دسر را سبزی ریواس تشکیل می دهد، شما می توانید بدون دغدغه خاطر از آن بخورید.

سوفله ی ماهی و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ماهی پخته ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- شیر ۱۲۵ سی سی
- جعفری ۱۰۰ گرم
- زعفران کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

از ماهی پخته پوست و استخوانهایش را حذف کنید. مقدار ۳۰ گرم از آن را جهت تزیین کنار بگذارید، و بقیه ی را از چرخ گوشت دوبار عبور دهید. سیب زمینی ها را بشویید، و در قابلمه ای ریخته رویشان ۱ لیوان آب اضافه کنید، و روی اجاق بپزید. آنها را به طور نیم گرم پوست بکنید، و از چرخ گوشت عبور دهید. مارگارین را ـ که در هوای آزاد نرم کرده اید ـ رویش اضافه کنید، و به هم بزنید. شیر را نیز جوشانده، و به حالت نیمگرم ـ همراه با کمی نمک و فلفل و زعفران ـ روی آن اضافه کنید، و خوب به هم بزنید. شما پوره ی سیب زمینی خواهید داشت. ماهی چرخ شده را روی این پوره اضافه کنید، و به طور کامل به هم بزنید. زرده های تخم مرغ را از سفیده جدا کنید، و با هم زن برقی به هم بزنید. آن را نیز به مخلوط افزوده، خوب به هم بزنید. روی سفیده ی تخم مرغ ها نیز کمی نمک افزوده، با همزن خوب به هم بزنید، و آن وقت به آرامی روی مخلوط سیب زمینی و ماهی افزوده، در مدّت کوتاه مخلوط کنید. یک ظرف مناسب از نوع چینی یا شیشه ی نسوز فراهم کرده، کف و دیواره ی آن را چرب کنید، و مایه را در آن بریزید، و در یک فر گرم به دمای ۲۱۰ درجه ی سانتی گراد به مدت ۳۰ دقیقه قرار دهید، تا بپزد، و پس از تزیین با جعفری و ماهی گرم سر میز بیاورید.

گل کلم و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گل کلم ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی ۶۰۰ گرم
- زرده ی تخم مرغ ۳ عدد
- شیر ۱۵۰ سی سی
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بشویید، و در یک قابلمه ـ همراه با یک لیوان آب و کمی نمک آشپزخانه ـ بریزید، و روی اجاق قرار دهید. ده دقیقه بعد از آن که آب جوش آمد، گل کلم را نیز که شسته و به قطعات متوسط بریده اید، بعد از حذف ساقه های درشت آن، روی سیب زمینی اضافه کنید. معمولاً بعد از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه پس از به جوش آمدن آب هر دو می پزند. با وجود این، پخت کامل سیب زمینی ها و گل کلم را با فرو بردن چنگال در آنها امتحان کنید. هنر یک آشپز در این است، که دمای اجاق را طوری تنظیم کند، که بعد از پخت کامل سیب زمینی و گل کلم، آب آن نیز تمام شود. سیب زمینی های پخته را به حالت نیم گرم پوست بکنید و قطعه قطعه بکنید، و قطعه قطعه کنید، و همراه با قطعات گل کلم، دوباره از چرخ گوشت عبور دهید. سپس روی آن کمی نمک و فلفل پاشیده، با دست خوب مخلوط کنید، تا خمیر غلیظ همگونی حاصل شود. شیر را بجوشانید، و خارج از اجاق روی مخلوط اضافه کنید و خوب به هم بزنید. مارگارین را نیز ـ که در هوای آزاد نرم شده است ـ روی آنها افزوده، دوباره روی اجاق قرار دهید، و گرم کنید. امّا به محض مشاهده ی آثار جوشیدن، آن را از روی اجاق بردارید. زرده های تخم مرغ را نیز با همزن خوب به هم بزنید، و خارج از اجاق، امّا به حالت کاملاً گرم به این غذا اضافه کرده، مخلوط کنید و پس از تزیین با جعفری سر میز بیاورید.

تارت گوشت وقارچ و سیب زمینی

مواد لازم برای ٦ نفر:

- گوشت بی استخوان ۲۵۰ گرم
- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۳ عدد
- پنیر کم چربی ۱۵۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- مارگارین ۱۵۰ گرم
- شیر ۵۰سی سی
- آرد ۳۰۰ گرم
- بکینگ پودر کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

آرد را در یک کاسه بریزید. رویش کمی نمک آشپزخانه و کمی بکینگ پاودر اضافه کنید. آرام آرام شیر را روی آنها بریزید، و به هم بزنید. سپس مارگارین را ـ که در هوای آزاد نرم شده است ـ قطعه قطعه کرده، با این خمیر خوب مخلوط کنید، و ورز بدهید. آن را دو ساعت به حال خود رها کنید، تا ور بیایدو و حالا خمیر را به دو قسمت (یکی کمی بزرگتر از دیگری) تقسیم کنید. آنها را با وردنه کمی باز کنید، و به صورت دایره در آورید. یک تابه ی بدون دسته فراهم سازید. آن را چرب کنید، و کف و دیواره ی آن را با خمیر بزرگتر بپوشانید. سیب زمینی ها را شسته و پوست بکنید. پیازها را پوست کنده، و قارچ ها را بشویید. آن گاه پنیر و سیب زمینی و قارچ و پیاز را رنده کنید. گوشت را چرخ کرده، و با افزودن کمی نمک و فلفل روی آنها، همه ی این مواد را با هم خوب مخلوط کنید، و در داخل خمیری که تابه را پوشانده است بریزید. با دوّمین قطعه خمیر روی آنها را بپوشانید، و دورشان را به هم وصل بکنید. زرده ی تخم مرغ را با قلم مویی روی آن بکشید، و در فر گرم به دمای ۲۱۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید. وقتی رویش طلایی شد، از فر خارج کنید، و سر سفره بیاورید.

فلفل دلمه ای شکم پر با پوره ی سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ فلفل دلمه ای درشت	۴ عدد
ـ مارگارین	۵۰ گرم
ـ شیر	۷۵ سی سی
ـ سیب زمینی	۰/۵ کیلو گرم
ـ روغن زیتون	۵۰ سی سی
ـ پنیر کم چربی	۷۵ گرم
ـ نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بشویید و پوست بکنید، و در یک قابلمه قرار دهید. روی آنها یک لیوان آب اضافه کنید، و در حرارت ملایم بپزید. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می کشد، تا کاملاً پخته شود. سیب زمینی پخته را آبکش کنید، و در حالت گرم آنها را از چرخ گوشت عبور دهید. سیب زمینی پوره شده را دوباره در قابلمه بریزید، و روی یک اجاق به حرارت ملایم قرار دهید. روی آن کمی نمک و فلفل بیفزایید، و شیر را به تدریج روی آن اضافه کرده، و خوب مخلوط کنید. وقتی به حالت جوش در آمد، از روی اجاق بردارید، و پنیر رنده شده و ماگارین را به آن اضافه کنید، و به هم بزنید.

فلفل دلمه ای ها را از درازا به دو قسمت مساوی تقسیم کنید. دم و رگ و تخم های داخل آنها را حذف کرده، هر کدام به صورت یک کاسه ی کوچک درآورید. آنها را در یک قابلمه قرار دهید، و رویشان آب بریزید، و روی اجاق قرار دهید، تا در حرارت ملایم چند دقیقه به حالت جوش بمانند. بعد از جوشیدن آب آنها را عوض کنید. دو سه بار این کار را تکرار کنید، تا تلخی آنها کم شود. و بالاخره روی نصفه های فلفل دلمه ای نیم پخته روغن زیتون بمالید، و پوره را در آنها بریزید. سپس در سینی مخصوص فر بچینید، و به مدت ۱۰ دقیقه در فر به دمای متوسط قرار دهید، و سر سفره بیاورید.

آش قارچ و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوشت ۲۵۰ گرم
- قارچ ۲۰۰ گرم
- سیب زمینی ۸۰۰ گرم
- آب گوشت آماده ۳ لیوان
- لیموترش ۱ عدد
- سیر ۲ پره
- برگ بو ۴ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- پودر فلفل قرمز کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز و سیرها را پوست کنده، و خلال کنید. آنها را در مارگارین تفت دهید. گوشت را که دارای چربی نیست، به قطعات متوسط ببرید، و روی سیر و پیاز اضافه کرده، کمی تفت دهید، ولی در این مورد زیاده روی نکنید. آب گوشت آماده را روی آن اضافه کنید، و دستکم به مدت ۱/۵ ساعت بپزد. قارچ ها را پاک کنید و بشویید، و به قطعات متوسط ببرید. سیب زمینی ها را بشویید، و پوست بکنید، و به صورت قطعاتی به بزرگی نصف گردو ببرید. ابتدا قارچ ها را به گوشت اضافه کرده، دستکم به مدت یک ربع ساعت به پختن ادامه دهید. آن گاه قطعات سیب زمینی را ـ که قسمت اعظم مادّه ی اولیه ی آش را تشکیل می دهد ـ همراه با چند برگ بوی «درسته» روی آنها بریزید، و مدّت ۱۰ دقیقه ی دیگر به جوشاندن ادامه دهید. اکنون نمک و فلفل به اندازه ی لازم روی آش افزوده، لیموترش تازه را روی آن بفشارید، و بعد از یکی دو دقیقه جوشیدن از روی اجاق بردارید. برگ بوهای درسته را از داخل غذا بردارید، و دور بریزید. روغن زیتون را هم روی آن بریزید، و مخلوط کنید. آش را در ظرف مناسب سرو کنید، و رویش پودر فلفل قرمز بپاشید، و سر سفره بیاورید.

کدو و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ کدو	۴۰۰ گرم
ـ سیب زمینی	۸۰۰ گرم
ـ مارگارین	۱۰۰ گرم
ـ زعفران	به مقدار کم
ـ تخم مرغ	۳ عدد
پیاز متوسط	۲ عدد
نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بشویید، و با حوله خشک کنید. سپس پوست بکنید، و به صورت ورقه های بلند و باریک (به ضخامت تقریبی ۳ میلی متر) ببرید. کدوها را ـ بدون آنکه پوست بکنید ـ به همین شکل و همین قطع ببرید. پیازها را پوست کنده، و خلال کنید. تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید، و با همزن خوب مخلوط کنید. قطعات سیب زمینی و کدو و خلال پیاز را در یک ظرف بریزید، و روی آنها مایه ی تخم مرغ و زعفران (حل شده در کمی آب) و نیز کمی فلفل و نمک اضافه کرده، خوب با هم مخلوط کنید. در یک تابه مارگارین را ذوب کنید، و مخلوط مواد فوق را در آن بریزید، و به ضخامت یکسان در تابه پخش کنید، و آن را در یک فر به دمای ۲۱۰ درجه ـ که از یک ربع ساعت پیش روشن شده است ـ قرار دهید، و از پشت شیشه مواظب آن باشید. وقتی متوجّه شدید، که سطح آن طلایی شده است، از فر خارج کنید، و آن را نیمگرم سر سفره بیاورید. در صورتی که ۴۰۰ گرم گوشت چرخ کرده را نیز با مواد فوق مخلوط کرده، و مواد پروتئینی آن را تقویت کنید، در این صورت غذای سیب زمینی شما کامل خواهد شد، ولی در ردیف غذاهای مربوط به رژیم لاغری نخواهد بود.

سیب زمینی و هویج

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ سیب زمینی	۸۰۰ گرم
ـ هویج	۳۰۰ گرم
ـ مارگارین	۱۰۰ گرم
ـ اسفناج	۱۵۰ گرم
ـ نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

هویج ها را بشویید، و با حوله خشک کرده، آنها را پوست بکنید، و با استفاده از یک رنده به قطعات بلند و باریک خرد کنید. سیب زمینی ها را هم پس از شستن و خشک کردن پوست بکنید، و با همین رنده خرد کرده، با قطعات هویج مخلوط کنید. سیب زمینی و هویج رنده شده را با دست بفشارید، و آب آنها را خارج کنید، و کمی نمک و فلفل روی آنها بپاشید، و با دست خوب مخلوط سازید.

مارگارین را در یک تابه ی نسبتاً بزرگ ذوب کنید. مخلوط هویج و سیب زمینی را در این تابه به ضخامت یکسان بریزید، و با پشت قاشق سطح آن را صاف کنید، و در حرارت متوسط یک اجاق، تا آنجا نگه دارید، که ته آن طلایی شود. به کمک دو کفگیر آن را پشت و رو کرده، طرف دیگرش را هم طلایی کنید. سپس دمای اجاق را پایین آورده، مدت ۲۰ دقیقه با دهانه.ی بسته در حرارت ملایم قرار دهید، تا داخل آن نیز بپزد. و حالا یک دیس مناسب انتخاب کنید. ساقه ی اسفناج ها را حذف کرده، برگهایش را بشویید، و با حوله خشک کنید، و در کف دیس کنار همدیگر قرار دهید، و این غذا را رویش سرو کنید. وجود برگ های اسفناج در زیر آن، لطف خاصی به این غذا می بخشد. معمولاً این غذا به تنهایی کافی نیست، و با آن کمی ماهی یا مرغ یا گوشت باید همراه شود.

تخم مرغ و سیب زمینی و پنیر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ	۸ عدد
- سیب زمینی	۳۰۰ گرم
- مارگارین	۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی	۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط	۱ عدد
- سیر	۱ پره
- نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست بکنید، و به صورت ورقه های نازک ببرید. سیب زمینی ها را نیز پوست کنده، و به صورت صفحه های نسبتاً نازک به ضخامت تقریبی ۴ میلی متر ببرید. در یک تابه مارگارین را روی اجاقی به دمای متوسط ذوب کنید. ورقه های نازک پیاز را روی آن به مدت ۵ دقیقه نسبتاً تفت دهید، سیر را نیز خرد کرده و در آن کمی تفت دهید. در این موقع قطعه های سیب زمینی را نیز روی آنها اضافه کرده، به مدت یک ساعت در حرارت ملایم تقریباً سرخ کنید.

تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید. کمی نمک و فلفل روی آنها بیفزایید، و خوب به هم بزنید. پنیر کم چربی را به صورت ورقه های نازکی ببرید، و قطعه قطعه کنید. آنها را دو نصف کرده، نصف اوّلش را روی پیاز و سیب زمینی سرخ شده به ضخامت یکسان پخش کنید. تخم مرغ زده شده را روی آنها بریزید، و با قاشق چوبی جا به جا کنید، تا تقریباً بپزد. و حالا نصف دیگر قطعات پنیر را روی آنها با نظم تمام بچینید، و تمام سطح تخم مرغ را تقریباً بپوشانید، و چند دقیقه ی دیگر به پختن ادامه دهید. وقتی ملاحظه کردید، که رنگ تخم مرغ دور تابه به سرخی گرائیده است، آن را از روی اجاق بردارید، و به حالت کاملاً گرم سر سفره بیاورید.

سیب زمینی شکم پر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی تقریباً درشت ۸ عدد
- گوشت چرخ کرده ۴۰۰ گرم
- قارچ ۱۰۰ گرم
- اسفناج ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیر ۲ پره
- هویج ۱۵۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بشویید، و با حوله خشک کنید. سپس بدون پوست کندن، هر کدام را از درازا نصف کرده، داخل آنها را خالی کنید، و به شکل ظرف ـ با بدنه ی نسبتاً ضخیم ـ درآورید. اگر سیب زمینی ها درشت نباشند، فقط یک چهارم آنها را از یک طرف ببرید، تا ظرف ها کم حجم نشوند، پس از آماده کردن ظرف ها، داخل آنها کمی نمک و فلفل بمالید.

تکه هایی را که از داخل سیب زمینی درآورده اید، به قطعات مناسب ببرید. هویج را نیز پوست بکنید، و به قطعات نسبتاً کوچک ببرید. قارچ ها را نیز پاک کنید، و بشویید، و به صورت ورقه های نازک در آورید. پیاز و سیر را پوست بکنید، و به قطعات ریز ببرید، و در مارگارین تفت دهید. آن گاه تکه های سیب زمینی و هویج و اسفناج و قارچ را ـ همراه با گوشت چرخ کرده ـ روی پیاز و سیر سرخ شده اضافه کنید، و کمی سرخ کنید، و نمک و فلفل روی آنها بپاشید.

اکنون این مواد نیم پخته را در ظرف های کوچک سیب زمینی پر کنید، و دور آنها کاغذ آلومنیومی بپیچید، و در یک فر گرم به دمای ۲۱۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید، و به صورت گرم سر سفره بیاورید.

کوکوی سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ سیب زمینی	۱/۲ کیلوگرم
ـ تخم مرغ	۶ عدد
ـ مارگارین	۱۵۰ گرم
ـ بکینگ پاودر	به مقدار کم
ـ نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بشویید، و در یک قابلمه قرار دهید، و رویش ۱/۵ لیوان آب بریزید، و کمی نمک آشپزخانه اضافه کنید. دمای اجاق را باید طوری میزان کنید، که بعد از پخت کامل، تمام آب آن تمام شود. سیب زمینی های پخته را به حالت نیم گرم پوست بکنید، و از چرخ گوشت دوبار عبور دهید.

تخم مرغ ها را در کاسه ای بشکنید، و روی آنها کمی نمک و فلفل و بیکینگ پاودر بریزید. و خوب به هم بزنید، تا کاملاً کف کند. مایع تخم مرغ حاصل را روی سیب زمینی پوره شده بریزید، و خوب مخلوط کنید.

یک ظرف بلوری نسوز یا تابه، یا قالب شیرینی فراهم کنید. و در حرارت ملایم یک اجاق قرار دهید، و مارگارین را در آن داغ کنید، و مایه را رویش بریزید، و سطح آن را با پشت یک قاشق صاف کنید، و آن را در یک فر گرم به دمای ۲۱۰ درجه ی سانتی گراد قرار دهید، و از پشت شیشه مواظب آن باشید. بعد از ۱۰ دقیقه دمای فر را به ۱۸۰ درجه ی سانتی گراد تقلیل دهید. وقتی تا حدّ دلخواه شما سطح آن طلایی شد، از فر بیرون آورید، و در همان ظرف سر سفره بیاورید، و گرم میل کنید.

دلمه ی بادمجان

مواد لازم برای ٦ نفر:

- بادمجان ۶ عدد
- فلفل دلمه ای ۶ عدد
- گوجه فرنگی نسبتاً درشت ۷ عدد
- لپه ۱۰۰ گرم
- سبزی ساطوری شده (جعفری، شبت، پیازچه، مرزه و ترخون) نیم لیوان
- برنج آش ۱۵۰ گرم
- گوشت ۶۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- خلال پرتقال نیم لیوان
- پیاز متوسط ۱ عدد

طرز تهیه:

گوشت را بشویید، و چرخ کنید. پیاز را خرد کرده، و کمی در روغن سرخ کنید، تا طلایی رنگ شود. گوشت را رویش اضافه کنید و در روغن تفت دهید. یکی از گوجه فرنگی ها را له کرده، همراه با نیم لیوان آب رویش اضافه کنید. لپه را که نیم پز کرده اید، رویش بیفزایید. خلال پرتقال را (که تلخی اش را گرفته اید) به آنها اضافه کنید. کمی نمک و فلفل و دارچین و زعفران هم روی آن پاشیده، برنج را آبکش کنید، و همه را با هم مخلوط سازید.

سر بادمجان ها را گرد دربیاورید. داخل آن را خالی کنید، و پوستش را بگیرید، و کمی نمک روی آن بپاشید، و معکوس بگذارید، تا زودتر آب آن خارج شود. بعد با آب بشویید، و خشک کنید. مخلوط مواد را در بادمجان ها پر کنید. آنها را در یک قابلمه بچینید، و رویشان روغن زیتون بریزید، و در قابلمه را بگذارید، و روی اجاق به دمای ملایم قرار دهید، تا آهسته بجوشد و بپزد.

سر گوجه فرنگی ها و فلفل دلمه ای ها را بردارید، و از مایه ی دلمه در آنها پر کنید. سر آنها را بگذارید. گوجه فرنگی و فلفل را بردارید، و از مایه ی دلمه در آنها پر کنید. سر آنها را بگذارید. گوجه فرنگی و فلفل را هر کدام در ظرف جداگانه ای با آب و روغن زیتون بپزید، و همراه با بادمجان ها در دیس مناسب بچینید، و سر سفره بیاورید.

میگو و سیب و تره تیزک

مواد لازم برای ٤ نفر:

- میگو ۲۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- تره تیزک (شاهی) ۱ دسته
- سیب ۲ عدد
- هویج متوسط ۱ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- سرکه ۱ قاشق
- آبلیمو ۱ قاشق
- خردل کمی
- مارگارین ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

میگو معمولاً یخ زده است. آن را ابتدا در دمای معمولی محیط قرار دهید، تا به آرامی یخش باز شود. پوست آن را بکنید. در آب و نمک جوشان چند لحظه قرار دهید، تا یکی دو جوش بزند. آن گاه به قطعات مناسب تقسیم کنید، و در مارگارین سرخ کنید.

تره تیزک را پاک کرده، برگ های پلاسیده و زرد آن را حذف کنید، و خوب بشویید، و روی حوله پهن کنید، تا کمی خشک شود. سپس آن را به قطعات متوسط خرد کنید.

هویج را رنده کنید. پیاز و سیر را خلال کنید، جعفری را به قطعات کوچک ببرید.

سیب را بشویید و پوست بکنید، و به صورت باریکه هایی ببرید. سرکه و آبلیمو و روغن زیتون را روی هم اضافه کنید، و پس از افزودن نمک و فلفل و خردل به هم بزنید.

و حالا تره تیزک ها را در ظرف مناسبی پهن کنید. و سایر مواد را در یک تشت پلاستیکی با هم مخلوط کرده، روی آنها قرار دهید، و پس از پاشیدن آبلیمو و سرکه و روغن زیتون روی آنها سر سفره بیاورید.

بادنجان سرد

مواد لازم برای ٦ نفر:

- بادمجان متوسط ۹ عدد
- پیاز متوسط ۶ عدد
- روغن زیتون ۶۰ سی سی
- تخم مرغ ۴ عدد
- گوجه فرنگی ۷۵۰ گرم
- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

بادمجان ها را پوست بکنید، وسط شان را از یک طرف به طور طولی ببرید، و به نحوی که از هم جدا نشوند. از هم باز کنید، و رویشان کمی نمک بپاشید، و کمی صبر کنید، تا آبی که از آن خارج می شود، خوب گرفته شود. نصف روغن زیتون را داغ کنید، و بادمجان ها را در آن سرخ کنید. پیازها را پوست بکنید، و ریز کنید، و در بقیه ی روغن زیتون تفت بدهید.

گوجه فرنگی ها را یک لحظه در آب جوش بیندازید، و پوست بکنید، و تخم های آنها را خارج سازید. ته یک قابلمه را کمی چرب کنید. سیب زمینی های آب پز را پوست بکنید، و حلقه حلقه ببرید. یک ردیف سیب زمینی بچینید، و روی شان بادمجان ها را قرار دهید، روی بادمجان ها پیاز داغ بپاشید و یک ردیف حلقه های گوجه فرنگی قرار دهید. این لایه ها را دو یا سه بار تکرار کنید. مخلوطی از روغن زیتون و نصف لیوان آب رویش بپاشید، و روی اجاق قرار دهید. بعد از پخته شدن از ظرف خارج کنید (ضمناً همان طور می توانید قالبی در یک ظرف بلوری برگردانید)، و در یخچال قرار دهید، تا سرد شود. اطرافش را با تخم مرغ پخته و حلقه های گوجه فرنگی خام و کمی جعفری زینت دهید.

برای آنهایی که می خواهند لاغر شوند، این غذا بهترین است، و جزو کم کالری ترین غذاهای معمول در رژیم لاغری به حساب می آید.

غذای مرغ و لوبیا سبز

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ لوبیا سبز	۳۰۰ گرم
ـ تخم مرغ	۲ عدد
ـ مرغ پخته	۳۰۰ گرم
ـ پیاز متوسط	۱ عدد
ـ خیارشور	۱۰۰ گرم
ـ سیر	۲ پره
ـ گوجه فرنگی متوسط	۳ عدد
ـ آبلیمو	۱ قاشق
ـ سرکه	۱ قاشق
ـ جعفری	۱۰۰ گرم
ـ خردل	به مقدار کم
ـ روغن زیتون	۷۵ سی سی
ـ نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

لوبیا سبزها را بشویید، و با حوله خشک کنید. نخ آنها را حذف کرده، در آب نمک جوشان بپزید. مرغ پخته را به قطعات کوچک تقسیم کرده، آماده نگه دارید. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و بعد از خنک شدن به قطعات کوچک ببرید. خیارشورها را نیز خیلی ریز خرد کنید. گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و تخم شان را حذف کرده، خود را به قطعات کوچک ببرید. جعفری ها را پاک کرده، بشویید، و به قطعات ریز ببرید. روغن زیتون و آب لیمو و سرکه و خردل روی هم بریزید، و پس از افزودن نمک و فلفل به هم بزنید. پیاز و سیر را نیز، بعد از پوست کندن، خیلی ریز قطعه قطعه کنید. و حالا لوبیا سبز را در ظرف مناسب بریزید، و بقیه ی مواد را خوب با هم مخلوط کرده، و رویشان پخش کنید. آبلیمو و سرکه و روغن زیتون را رویش بپاشید، و سر سفره بیاورید.

ذرت و سیب و کاهو

مواد لازم برای ۵ نفر:

- کاهو ۱ عدد
- ذرت ۱۵۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- ساقه ی کرفس ۱ عدد
- روغن زیتون ۷۵ سی سی
- آبلیمو ۱ قاشق
- فلفل و نمک به اندازه ی لازم
- گوجه فرنگی متوسط ۲ عدد
- سیب ۲ عدد
- نخود فرنگی تازه ۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سرکه ۱ قاشق
- خردل کمی

طرز تهیه:

ذرّت ها را مدت یک شبانه روز در آب سرد خیس کنید. سپس آب کش کرده، بشویید، و در حرارت ملایم با آب و کمی نمک بپزید.

تخم مرغ ها را بپزید، و پس از خنک شدن پوست بکنید، و خودشان را حلقه حلقه با ضخامت کم ببرید.

نخود فرنگی تازه را در مدت کوتاهی با حرارت ملایم بپزید. سیب ها را پوست بکنید، و تخم هایشان را حذف کرده، و به صورت قطعات باریک ببرید.

سرکه و آب لیمو و خردل و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید، و رویش نمک و فلفل بیفزایید، و آماده برای استفاده کنید. ساقه ی کرفس را به قطعات کوچک ببرید.

کاهو را برگ برگ کنید، و بشویید و خشک کنید (فقط برگ های داخلی را برای مصرف به کار برید). پیازها و سیرها را پوست بکنید، و حلقه حلقه ببرید.

در یک ظرف مناسب برگ های کاهو را پهن کنید، و بقیه ی مواد را خوب با هم مخلوط کنید، و روی آنها بریزید. روغن زیتون و سرکه و آب لیمو را روی آنها پخش کنید، و سر میز بیاورید.

غذای گوشت و ماکارونی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوشت ۲۵۰ گرم
- ماکارونی ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۲ عدد
- گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد
- روغن زیتون ۴ قاشق
- آبلیمو ۱ قاشق
- سرکه ۱ قاشق
- مغز گردو ۱۰۰ گرم
- مارگارین ۷۵ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- نمک به اندازه ی لازم
- فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

گوشت را شسته، و با حوله خشک کنید. پیاز را به قطعات کوچک ببرید، و در مارگارین تفت دهید، و گوشت را روی آن اضافه کنید، و در تفت دادن شرکت دهید. سپس با کمی آب بپزید، و بعد از خنک شدن به قطعات کوچک (مثلاً به بزرگی نخود) ببرید.

ماکارونی را در آب نمک جوشان بریزید، و مدّت کوتاهی نگه داشته، آبکش کنید، رویش کمی مارگارین اضافه کنید، و در حرارت ملایم دم کنید.

فلفل ها را بشویید و خشک کنید، و پس از حذف دم و تخم هایشان به قطعات باریک ببرید. و گوجه فرنگی ها را بشویید و پوست بکنید، و پس از حذف تخم هایشان به قطعات کوچک ببرید. جعفری را پاک کنید و بشویید و با قیچی به قطعات کوچک ببرید.

مغز گردو را در هاون بکوبید، و در یک کاسه بریزید و رویش روغن زیتون و سرکه و آبلیمو اضافه کرده، به هم بزنید.

ماکارونی را با سایر مواد مخلوط کنید. و در یک ظرف مناسب بریزید، و با برگ های جعفری تزیین دهید. و گردو را که با مایعاتی مخلوط کرده اید رویش بپاشید، و سر سفره بیاورید. این غذا در حالت نیم گرم خوشمزه است.

گوشت و قارچ و عدس

مواد لازم برای ۶ نفر:

- گوشت ۳۰۰ گرم
- عدس ۳۰۰ گرم
- قارچ ۳۰۰ گرم
- هویج ۱۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- سرکه ۱ قاشق
- خردل به مقدار کم
- آبلیمو ۱ قاشق
- روغن زیتون ۴ قاشق
- نمک به اندازه ی لازم
- فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

عدس را مدت ۵ ساعت در آب سرد خیس کنید. آن را آبکش کرده، با مقدار کمی آب و اندکی نمک بپزید. عدس نباید بیش از حدّ بپزد و له شود.

یکی از پیازها را در کمی مارگارین سرخ کنید، و گوشت را نیز - پس از شستن - در آن تفت دهید، و با کمی آب، و نمک مختصری بپزید. بعد از خنک شدن، آن را به قطعات کوچک (به بزرگی یک نخود) ببرید.

قارچ ها را پاک کنید و بشویید، و ورقه ورقه کنید، و با کمی مارگارین تفت دهید. هویج را پاک کرده، پوست بکنید، و آب پز کنید، و به قطعات کوچک ببرید.

در یک کاسه روغن زیتون و سرکه و آب لیمو و خردل و کمی نمک و فلفل بریزید، و خوب مخلوط کنید. یکی دیگر از پیازها را نیز خلال کرده، و خام آن را با بقیّه ی مواد اولیه مخلوط کنید. و تمام آنها را در یک ظرف مناسب سرو کنید، رویشان سس مخصوص را بپاشید، و سر میز بیاورید.

مرغ و موز و نارگیل

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوشت سینه ی مرغ ۲۰۰ گرم
- موز ۲ عدد
- نارگیل ۱۵۰ گرم
- گلابی ۲ عدد
- لیموترش ۱ عدد
- تخم مرغ ۱ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- جعفری ۱۰۰ گرم
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

* سینه ی مرغ را آب پز کنید، آب آن را طوری میزان کنید، که بعد از پخت کامل آبی در ظرف نماند. بعد از خنک شدن، آن را به قطعات کوچک تقسیم کنید. البته هنگام سرو باید مجدداً گرم کنید.

* موزها را به قطعات گرد، تقریباً به ضخامت ۱ سانتی متر ببرید. پوست نارگیل را برداشته، و خود را به قطعات بلند و باریک ببرید. گلابی های انتخابی شما باید تقریباً نارس و کمی سفت باشند. پوست آنها را بکنید، و تخم هایشان را حذف کرده، و خود را به شکل مکعب های کوچکی ببرید.

* جعفری را پاک کنید و بشویید، و روی حوله خشک کنید. سپس آن را ساطوری کرده، به قطعات ریز خرد کنید.

* لیمو ترش را در کاسه ای بفشارید، و رویش نارگیل و فلفل و نمک بیفزایید، و خوب به هم بزنید، تا سس خوش طعمی حاصل شود. مواد اوّلیه ای را که فراهم کرده اید، با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسبی بریزید، و با برگ های جعفری تزیین دهید، و سر سفره بیاورید.

تخم مرغ و کلم و کاهو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ ۳ عدد
- کلم قرمز چند برگ
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- جعفری ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- کاهو ۱ عدد
- پنیر کم چربی ۵۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۲ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- خردل کمی

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید. پنیر را رویشان رنده کنید. آنها را خوب به هم بزنید. کمی مارگارین را در تابه ذوب کنید، تخم مرغ و پنیر را روی آن به صورت نیمرو در آورید. نیمروی حاصل را به چهار قسمت کنید، تا روی غذا قرار دهید.

کاهو و کلم قرمز و جعفری را خوب بشویید، و به قطعات متوسط ببرید. توصیه می کنیم، آنها را مدت زیادی در آب خیس نکنید، زیرا در این صورت مواد مفید خود را از دست می دهند، بلکه بهتر است آنها را مدت کوتاهی زیر آب بگیرند. پس از شستن هم آنها را روی حوله پهن کنید، تا آب خود را از دست بدهد.

و حالا روی سرکه خردل و نمک و فلفل اضافه کرده، خوب به هم بزنید. ضمن ادامه ی این کار، روغن زیتون را هم آرام آرام روی آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید. ساقه ی کرفس را نیز خوب بشویید، و پس از خشک کردن به قطعات ریز تقسیم کنید.

برای سرو آنها، ابتدا قطعات نسبتاً درشت کاهو و کلم قرمز را در ظرف مناسب بچینید. روی آنها پنیر و تخم مرغ را قرار دهید. و بعد ساقه ی کرفس خرد شده روی آنها پخش کنید. بعد از پاشیدن روغن زیتون و سرکه، سر میز بیاورید.

گوشت و هویج و شلغم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوشت ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- هویج ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- جعفری و ترخون و پیازچه کلاً ۱۵۰ گرم
- شلغم سفید ۲۵۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- خیارشور ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۷۵ سی سی
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست بکنید، و خلال کنید، و در قابلمه ای مارگارین را داغ کرده، پیاز را سرخ کنید. گوشت را به قطعات کوچک ببرید، و روی پیاز تفت دهید، و نمک و فلفل اضافه کرده، با کمی آب بپزید.

هویج و شلغم را بشویید، و پوست بکنید، و قطعه قطعه کرده، به طور جداگانه با کمی مارگارین و آب کمی بپزید. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و بعد از خنک شدن، هر کدام را به ۴ قاچ قسمت کنید. جعفری و ترخون و پیازچه را، پس از شستن و خشک کردن، به قطعات خیلی ریز ببرید. خیارشور را هم متناسب با قطعات شلغم و هویج تکه تکه کنید.

برای ساختن سس این غذا، خردل و نمک و فلفل را روی سرکه اضافه کنید. سپس در حالی که روغن زیتون را به آرامی روی آن اضافه می کنید، به همزدن ادامه دهید، تا کف کند. و حالا مواد اولیه ی غذا را با هم خوب مخلوط کنید، و در ظرف مناسب بریزید، و روی آنها را با قطعات تخم مرغ تزیین دهید، و پس از افزودن سس سر سفره بیاورید.

یادآوری می شود، به جای گوشت می توانید از سوسیس یا کالباس نیز در این غذا استفاده کنید.

جگر مرغ با سبزیجات

مواد لازم برای ٤ نفر:

- جگر مرغ ۲۵۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- گشنیز ۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- خردل کمی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- جعفری ۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- سیر ۲ پره
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

جگر مرغ را می توان از مرغ فروشی ها خرید، زیرا همه جا آن را کیلویی - و جدا از مرغ - و حتّی کمی ارزان تر از آن می فروشند. سعی کنید این جگر کمی صاف و بدون خراشیدگی و له شدگی باشد. آنها را بشویید، و با حوله خشک کرده، به قطعات نسبتاً بزرگ تقسیم کنید.

جعفری و گشنیز را بشویید، و روی حوله پهن کنید، تا آبشان را تا حدّی از دست بدهند. سپس آنها را به قطعات تقریباً درشت ببرید.

روغن زیتون و سرکه و خردل و کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید، و خوب به هم بزنید، تا مایه ی لذیذ آماده شود.

پیاز را پوست بکنید، و به قطعات گرد حلقه حلقه کنید و هر کدام را نصف کرده و به صورت نیمدایره ها درآورید. در آخرین لحظات، جگر مرغ را در کمی مارگارین سرخ کنید. با این یادآوری که سرخ کردن و پخت جگر باید در حرارت بالا، و به صورت سریع، انجام پذیرد، زیرا در غیر این صورت سفت می شود، و نرم شدن مجدد آن به بیش از یک ساعت ادامه ی پخت نیاز دارد.

حالا ابتدا سبزیجات را در ظرف مناسب پهن کنید. جگر مرغ را روی آنها بچینید، و پس از پخش روغن زیتون و سرکه روی آنها، سر سفره بیاورید. البته هنگام سرو بایستی جگرها گرم یا دستکم نیم گرم باشند.

مغز گاو و تخم مرغ و سبزیجات

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مغز گاو ۱ عدد
- سرکه ۱ قاشق
- خردل کمی
- ترخون و جعفری و پیازچه؛ کلاً ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- پیاز متوسط ۲ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- لیموترش ۲ عدد
- سیر ۲ پره
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

همیشه مغز گاوی را بخرید، که از تازه بودن آن خاطر جمع باشید. مغز را بشویید، و در آبی که دارای نمک است، قرار دهید، و مدّت ۱۰ دقیقه بجوشانید، تا کمی سفت شود. آب آن را دور بریزید. و وقتی کمی سرد شد، پوست آن را بکنید، و سپس به قطعات متوسط ببرید. و آن گاه در مارگارین کمی تفت دهید.

تخم مرغ ها را بشویید، و در آب سرد قرار دهید، و در حرارت ملایم به جوش آورید، و مدت ۹ دقیقه در حالت جوش نگه دارید، تا بپزند. پس از سرد شدن، آنها را پوست بکنید، و به قطعات دایره ای به ضخامت یکسان ببرید.

پیازها را پوست بکنید، و به قطعات دایره ای ببرید، و سپس حلقه حلقه کنید. سیر را پوست بکنید و به قطعات ریز ببرید. سبزیجات را نیز پس از شستن و خشک کردن، با قیچی به قطعات کوچک ببرید. لیموترش را در کاسه ای بفشارید، و رویش سرکه و خردل و نمک و فلفل اضافه کنید، و به هم بزنید. سپس روغن زیتون را روی آنها افزوده به همزدن ادامه دهید.

و بالاخره مواد اولیه ی آماده را با ذوق و سلیقه ی خاص خود در ظرف مناسب قرار دهید، و رویش سس را بپاشید، و سر سفره بیاورید.

مرغ و کلم و اندیو

مواد لازم برای ۵ نفر:

- اندیو ۱ عدد
- کلم سفید ۱۵۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- ساقه ی کرفس ۲ شاخه
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- سینه ی مرغ ۳۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز را به قطعات کوچک ریز کنید. آن را با کمی مارگارین تفت دهید. سینه ی مرغ را روی آن اضافه کرده، با مقدار کمی آب و اندکی نمک در حرارت ملایم بپزید. پس از سرد شدن به قطعات کوچک و کم ضخامت ببرید. برگ های کلم و ساقه ی کرفس را بشویید، و خشک کنید، و به قطعات نسبتاً کوچک ببرید. اندیو را برگ برگ کنید، و پس از شستن و خشک کردن، برگ های آن را به قطعات تقریباً کوچک ببرید. پنیر را با یک کارد تیز به ورقه های کم ضخامت ببرید. پنیر انتخابی شما باید کمی سفت باشد، تا در اثر بریدن خرد نشود.

روغن زیتون و آب لیمو و خردل و نمک و فلفل را روی هم اضافه کرده، خوب مخلوط کنید. آن گاه زرده ی تخم مرغ را روی سس اضافه کنید، و کمی به هم بزنید. جعفری را شسته و خشک کنید، و آن را با قیچی ببرید، و به قطعات کوچک تقسیم کنید.

برگ های اندیو را در کف ظرف مناسبی پهن کنید، و روی آنها مواد اوّلیه ی فوق را قرار دهید. جعفری خرد شده را روی آن پخش کنید، و سس مخصوص را روی آن بپاشید، و سر سفره بیاورید. اگر برنامه ی تهیه ی خوراک طوری تنظیم شود، که تکه های مرغ نیم گرم باشند، لذتش بیشتر خواهد بود.

کالباس و پنیر و سبزیجات

مواد لازم برای ۴ نفر:

- کالباس ۲۰۰ گرم
- کلم سفید ۲۵۰ گرم
- گل کلم ۲۵۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- سرکه ۱ قاشق
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- خردل کمی
- فلفل دلمه ای قرمز ۱ عدد
- سیر ۳ پره
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

کلم سفید را برگ برگ کنید. آنها را بشویید، و روی حوله خشک کنید. قسمت های برجسته ی وسط برگ ها را حذف کرده، و بقیه را به قطعات نسبتاً ریز ببرید. گل کلم را نیز به شاخه های کوچک ببرید، آنها را خوب بشویید، و با چند قطره روغن زیتون و کمی آب و اندکی نمک در حرارت ملایم بپزید.

پنیر را رنده کنید. جهت این کار از رنده درشت استفاده کنید. فلفل قرمز را شسته و خشک کنید. رویش کمی روغن بمالید، و روی شعله ی اجاق بگیرید، تا پوستش پف کند. پوست نازک آن را حذف کرده، دمش را ببرید. تخم هایش را حذف کنید، و سپس حلقه حلقه ببرید. پیاز را پوست بکنید، و به صورت حلقه های نسبتاً باریک درآورید. سیرها را ـ تا آنجا که می توانید ـ به قطعات خیلی ریز ببرید. روغن زیتون و سرکه و خردل و فلفل و نمک را در یک کاسه بریزید، و خوب به هم بزنید تا تمام مواد با هم مخلوط شوند. کالباس را هم به قطعات کوچک ببرید.

مواد اوّلیه ی مختلف را، که آماده کرده اید، با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسب قرار دهید. پنیر رنده شده را روی آنها افزوده، سس مخصوص را رویش بپاشید، و سر سفره بیاورید.

میگو و لوبیای سفید

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ میگو ۲۵۰ گرم	ـ لوبیای سفید ۴۰۰ گرم
ـ کاهو ۱ عدد	ـ پیاز متوسط ۱ عدد
ـ روغن زیتون ۱۰۰ سی سی	ـ جعفری ۱۰۰ گرم
ـ لیموترش ۱ عدد	ـ خردل کمی
ـ مارگارین ۵۰ گرم	ـ نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

میگو را ـ که یخ زده است ـ در هوای معمولی آشپزخانه قرار دهید، تا یخ آن باز شود. سپس پوست آنها را کنده، آب را به جوش آورید، و یکی دو دقیقه در آبجوش بیندازید. آن گاه به قطعات مناسب ببرید، و در کمی مارگارین سرخ کنید. برخی ها در کشورهای اروپایی به جای میگو صدف به کار می برند.

از انواع لوبیاهای سفید، درشت ترین آنها را انتخاب کنید. پس از پاک کردن و شستن، آنها را مدت ۱۲ ساعت در آب سرد خیس کنید. سپس از صافی عبور دهید، و رویش آب باز کنید. و حالا آن را با کمی آب در حرارت ملایم بپزید. چند دقیقه مانده به پخت کامل رویش نمک و فلفل و کمی مارگارین اضافه کنید.

کاهو را برگ برگ کنید، و فقط برگ های داخل آن را بشویید، و مورد استفاده قرار دهید. پیاز را پوست بکنید، و خلال کنید. جعفری را پس از شستن و خشک کردن به قطعات خیلی کوچک ببرید. لیموترش را بفشارید، و در یک کاسه روی آن خردل و نمک و فلفل و روغن زیتون بیفزایید، و آن قدر به هم بزنید تا کف کند.

و حالا ابتدا کاهو را در ظرف مناسب پهن کنید، و بقیه ی مواد اولیه را خوب با هم مخلوط کنید، و رویش قرار دهید، و پس از پاشیدن سس مخصوص روی آن، سر سفره بیاورید.

تخم مرغ و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ ۶ عدد
- فلفل دلمه ای ۳ عدد
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- ساقه ی سیر چند تا
- سرکه ۱ قاشق
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- خردل کمی

نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

روی فلفل ها روغن زیتون بمالید. آنها را درسته به سیخ بکشید، و روی آتش زغال در هوای آزاد، و یا شعله ی اجاق در آشپزخانه بگیرید، تا پوست آنها کمی پف کند. سپس پوست آنها را بکنید و دم آنها را بگیرید، و تخم های شان را حذف کرده، و بقیه را به طور طولی به قاچ های کوچک مساوی تقسیم کنید. یادآوری می کنیم فلفل دلمه ای می تواند سبز و یا قرمز و یا زرد، و یا هر سه نوع آنها باشد. گوجه فرنگی ها را بشویید و پوست بکنید و تخم هایشان را حذف کنید، و خود را به قطعات تقریباً کوچک ببرید. ساقه های سیر را به قطعات کوچک یکسان ببرید، و سیرها را نیز، تا آنجا که ممکن است، به قطعات خیلی ریز ساطوری کنید.

برای ساختن سس، در یک کاسه روغن زیتون و خردل و سرکه و نمک و فلفل و ۳ زرده ی تخم مرغ را بریزید، و خوب به هم بزنید. ۳ تخم مرغ دیگر را هم آب پز کنید، و پس از خنک شدن به قطعات کوچک تقسیم کنید. و حالا برای سرو آنها، مخلوط فلفل و گوجه فرنگی را یک لایه بچینید، و لایه ی روی آنها مخلوط تخم مرغ و سیر و ساقه ی خرد شده آن خواهد بود. این لایه ها را به نوبت چند بار تکرار کنید، و رویش سس بپاشید، و سر سفره بیاورید.

یک غذای کامل

مواد لازم برای ٦نفر:

- میگو ۲۵۰ گرم
- برنج ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۲ عدد
- گوجه فرنگی متوسط ۲ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- زیتون سیاه ۵۰ گرم
- زیتون سبز ۵۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- کاهو ۱ عدد
- سیر ۲پره
- سرکه ۲ قاشق
- خردل کمی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

ابتدا برنج را بپزید؛ آن را در آب نمک بریزید و آبکش کنید. برنج نیمه پخته را در یک قابلمه ـ که دارای کمی مارگارین ذوب شده است ـ به شکل مخروط بچینید، و روی آن نیم لیوان آب گرم پخش کنید، و مدت ۳۰ الی ۴۰ دقیقه در حرارت ملایم قرار دهید، تا بپزد. همزمان با آن تخم مرغ ها را آب پز کنید. پس از خنک شدن، آنها را ورقه ورقه کنید. فلفل دلمه ای ها را بشویید، و خشک کنید. دم آنها و نیز تخم هایشان را حذف کنید، و به قطعات متوسط ببرید. گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و بعد از حذف تخم هایشان، آنها را به قطعات گرد و کم ضخامت ببرید. میگوی یخ زده را در دمای معمولی محیط نگه دارید، تا یخش آب شود. سپس چند لحظه در آب جوش بریزید. پوست های آنها را بکنید، و خود را به قطعات متوسط ببرید، و در مارگارین سرخ کنید. پیاز و سیر را پوست بکنید، و به قطعات کوچک ساطور کنید. کاهو را بشوید و خشک کنید، و برگ های وسط آن را مورد استفاده قرار دهید. روی روغن زیتون سرکه و خردل و نمک و فلفل بریزید، و به هم بزنید، تا سس به دست آید. تمام مواد اوّلیه را متناسب با ذوق و سلیقه ی خود در ظرف مناسب بریزید، و سس را رویش بپاشید، و سر سفره بیاورید.

غذای نخود با تخم مرغ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- نخود ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- سیر ۲ پره
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- خردل کمی
- نعنای تازه ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

نخود خوب و درشت و «زودپز» انتخاب کنید. آنها را پاک کرده، بشویید، و یک شب در آب سرد خیس کنید. روز بعد آنها را آبکش کنید، و چند بار با آب تمیز بشویید. سپس آنها را با کمی آب در دمای متوسط یک اجاق بپزید. کمی مانده به پخت کامل آن، کمی نمک و فلفل بیفزایید. وقتی پخت نخود کامل است، که نرم شده و زیر دندان له شود. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و پس از سرد شدن آنها را حلقه حلقه به ضخامت های یکسان ببرید.

برای تهیه سس مخصوص این غذا، فلفل و سیر را رنده کنید و در یک کاسه بریزید، و روی آن روغن زیتون و سرکه و خردل و نمک و فلفل اضافه کنید، و خوب به هم بزنید.

یک ظرف مناسب فراهم سازید، و نخودها را در آن بریزید، و سس را رویشان پخش کنید. قطعات تخم مرغ را روی آنها بچینید، و با نعناع تزیین دهید، و سر سفره بیاورید. البته بهتر است نخود گرم یا دستکم نیم گرم سرو شود.

ماهی و کلم و خیار

مواد لازم برای ٦ نفر:

- ماهی ۱/۵ کیلو گرمی: ۱عدد
- خیار ۲۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- فلفل و نمک به اندازه ی لازم
- کلم قرمز ۱۵۰ گرم
- لیموترش ۳ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- تخم مرغ ۴ عدد

طرز تهیه:

ماهی را خوب پاک کنید، باله ها و سر و شکم آن را حذف کرده، فلس هایش را بتراشید. سپس بشویید، و با حوله خشک کنید. آن را به قطعات مناسب تقسیم کنید. روی این قطعات ماگارین بمالید، و در فر بپزید. پس از سرد شدن به قطعات کوچک کم ضخامت ببرید. خیارها را پوست بکنید، و به قطعات گرد ـ با ضخامت یکسان ـ حلقه حلقه کنید. کلم قرمز را خوب بشویید، و با حوله خشک کنید، و به قطعات باریک ببرید. پیازها را ببرید و به صورت حلقه حلقه و نازک در بیاورید. در یک کاسه لیموترش ها را بفشارید، و روی آن خردل و نمک و فلفل و آبلیمو اضافه کنید، و با همزن برقی به هم بزنید. زرده ی ۲ تا از تخم مرغ ها را هم آخر از همه رویشان بریزید، و کمی به هم بزنید، تا خوب مخلوط شود. شما سس لذیذی خواهید داشت. ۲ تخم دیگر را هم آب پز کنید، و بعد از سرد شدن حلقه حلقه ببرید.

حالا یک ظرف مناسب فراهم سازید، و ابتدا قطعات پیاز و کلم را مخلوط با هم در کف آن قرار دهید. قطعات ماهی و تخم مرغ و تکه های خیار را نیز روی آنها پخش کنید، و رویشان سس لذیذ فوق را بپاشید و سر سفره بیاورید. یادآوری می کنیم که برنامه ی تهیه ی این غذا را طوری تنظیم کنید، که قطعات ماهی در آن گرم و یا دستکم نیمگرم باشد.

تخم مرغ و اسفناج و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ ۴ عدد
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- اسفناج ۵۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- خردل کمی

طرز تهیه:

برگ های زرد و پلاسیده ی اسفناج را جدا کنید، و بقیه را خوب بشویید، و آبکش کنید. سیب زمینی ها را آب پز کنید. سپس آنها را پوست بکنید، و هر کدام را به چهار قاچ تقسیم کنید. برگ های شسته شده ی اسفناج را به قطعات مناسب خرد کنید.

سرکه را در یک کاسه بریزید. روی آن نمک و فلفل و خردل بیفزایید، و به هم بزنید. سپس در حالی که به زدن ادامه می دهید، روغن زیتون را به آرامی رویش اضافه کنید، و آن قدر به هم بزنید، تا کف کنند. پیاز را پس از پوست کندن به صفحات دایره ای کم ضخامت ببرید، و هر ورقه را تکه تکه کرده، و به صورت باریکه های دایره ای درآورید.

برای سرو غذا:

ابتدا اسفناج را در ظرف مناسب قرار دهید، و رویش قطعات تخم مرغ و سیب زمینی را یک در میان بچینید، و قطعات پیاز را روی آنها اضافه کنید. پنیر را رنده کرده، و روی همه ی آنها بپاشید، و سرانجام سس را رویشان پخش کنید، و سر سفره بیاورید.

ماهی و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ماهی ۴۰۰ گرم
- سیب زمینی ۷۵۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیر ۲ پره
- جعفری ۱۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- مارگارین ۵۰ گرم
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

ماهی را در مارگارین سرخ کنید، و با آب کم بپزید. پس از خنک شدن به قطعات کوچک کم ضخامت ببرید. برای این کار از کارد خیلی تیز و نازک استفاده کنید. سیب زمینی را آب پز کنید. به حالت نیم گرم پوست بکنید، و به قطعات گرد کم ضخامت یکسان ببرید.

برای تهیه ی سس، در یک کاسه روغن زیتون و سرکه و خردل و نمک و فلفل بریزید، و آنها را خوب به هم بزنید، تا کف کند.

تخم مرغ را نیز آب پز کنید، و پس از خنک شدن آن را به قطعات ریز ببرید. پیاز و سیر را هم پوست بکنید، و به قطعه های ریز خلال کنید. خرده های تخم مرغ و سیر و پیاز را هم در سس بریزید، و مخلوط کنید.

جهت سرو این غذا، یک ظرف مناسب فراهم سازید. قطعات سیب زمینی را در آن بچینید، و رویش تکه های ماهی را پخش کنید. سپس سس مخصوص را روی آنها بپاشید. و با جعفری ـ که خرد کرده اید ـ آن را تزیین دهید، و سر سفره بیاورید. یادآوری می کنیم، که قطعات ماهی و سیب زمینی بایستی نیم گرم باشند.

کلم پیچ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم پیچ ۶۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱ قاشق غذاخوری
- سیر له شده ۳ حبه

طرز تهیه:

کلم را بشویید، و به تکه های ۱ سانتیمتر مربعی خرد کنید. سپس سیر له شده را در روغن زیتون سرخ کنید، و به کلم بیفزایید. یکی دو قاشق آب رویش بریزید، و مجموعه را ۳ دقیقه در حرارت ملایم نگه دارید. در صورت لزوم گاهگاهی یک قاشق غذاخوری آب به آن بیفزایید، تا نچسبد.

کلم منبع بسیار خوبی کلسیم و ویتامین آ و مواد معدنی زیادی است. و وجود سیر در آن باعث خوشمزه شدن آن می شود.

سیب زمینی و قارچ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- شیر سویا نیم لیوان
- آرد ۵۰ گرم
- پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را آب پز کنید، و به حالت نیم گرم پوست آنها را بکنید، و خود را له کرده، شیر سویا و کمی نمک و فلفل افزوده، پوره کنید. پیاز را در روغن سرخ کرده، قارچ های خرد شده را در آن تفت دهید. تمام مواد را روی هم ریخته، و شیر سویا را روی آنها اضافه کنید، با هم مخلوط کرده، و در حرارت کم بپزید. و بالاخره سرکه را رویشان بریزید، و در مخلوط کن با هم بیامیزید، و سر سفره بیاورید.

سینه ی مرغ و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سینه مرغ ۶۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- خردل کمی
- پودر فلفل قرمز کمی
- سرکه ۵۰ سی سی
- لیموترش ۲ عدد
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- کاهو ۱ عدد
- زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز را پوست بکنید و خلال کنید. در یک قابلمه مارگارین بریزید، و خلال پیاز را تفت دهید، و ماهی را روی آن سرخ کنید، و با آب کم در حرارت متوسط بپزید، و پس از خنک شدن، به قطعات کوچک کم ضخامت ببرید. و گوجه فرنگی ها را نیز چند لحظه در آب جوش قرار دهید، و پوست آنها را بکنید، تخم هایشان را حذف کرده، خود را به قاچ های کوچک یکسان تقسیم کنید.

و حالا سس را بسازید:

در یک کاسه سرکه و روغن زیتون را بریزید. روی آنها نمک و فلفل و خردل و ۲ زرده ی تخم مرغ و آب لیموترش تازه بیفزایید و خوب به هم بزنید، تا کف کند.

یک ظرف مناسب فراهم سازید، و برگ های کاهو را در کف آن بچینید، و مخلوط سینه ی مرغ و قطعات گوجه فرنگی را روی آنها قرار دهید. پنیر را رنده کرده، و روی آنها بپاشید، و بعد از پخش سس، سر سفره بیاورید. یادآوری می کنیم، بهتر است هنگام سرو قطعات ماهی نیم گرم باشد.

سینه ی مرغ و گوجه فرنگی (نوع دیگر)

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سینه ی مرغ ۵۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- کاهو ۱ عدد
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- تخم مرغ ۱ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- پودر فلفل قرمز کمی
- خردل کمی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه:

کاهو را برگ برگ کنید، و خوب بشویید و با حوله خشک کنید، و به قطعات متوسط ببرید.

پیاز را پوست بکنید و خلال کنید. در یک قابلمه مارگارین را داغ کرده، پیاز را تفت دهید، و سینه ی مرغ را روی آن سرخ کنید. سپس با آب کم و در حرارت متوسط بپزید، و پس از خنک شدن با یک کارد تیز به قطعات کوچک کم ضخامت ببرید. گوجه فرنگی ها را در آب جوش بیندازید، و پوستشان را بکنید، و بعد از حذف تخم هایشان آنها را قطعه قطعه کنید.

برای تهیه سس؛ روغن زیتون و آبلیمو را در یک کاسه بریزید. روی آنها نمک و فلفل و خردل و پودر فلفل قرمز و زرده ی تخم مرغ را بریزید، و خوب به هم بزنید.

و حالا ظرف مناسبی فراهم سازید. ابتدا قطعات برگ کاهو را در کف آن بچینید. مخلوط ماهی و گوجه فرنگی را روی آنها قرار دهید، و رویشان پنیر را رنده کنید. و بعد از پاشیدن سس روی آنها سر سفره بیاورید. یادآوری می کنیم، که قطعات مرغ را هنگام سرو گرم کنید، و با سایر مواد مخلوط کنید. هنگام خوردن بایستی ماهی گرم یا دستکم نیمگرم باشد. با این خوراکی شما خوب سیر می شوید، بدون اینکه ترسی از چاقی داشته باشید.

گردو و تخم مرغ و پنیر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مغز گردو ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- پنیر کمی چربی ۱۰۰ گرم
- قارچ ۳۰۰ گرم
- لوبیا سبز ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- خردل کمی
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- جعفری ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

تخم مرغ ها را آب پز کنید، و بعد از خنک شدن، به قطعات گرد کم ضخامت ببرید. لوبیا سبزها را بشویید، سرو ته و نخ آنها را حذف کنید، و چند دقیقه در آب نمک جوشان نگه دارید، تا بپزند. پختن آنها را تا آنجا ادامه دهید، که زیر دندان تا حدّی شکننده باشند. قارچ ها را بشویید، و با حوله خشک کنید. ساقه ی آنها را حذف کرده، خودشان را به قطعات کم ضخامت ببرید، و در مارگارین تفت دهید. پنیر را رنده کنید (بهتر است برای این کار رنده ی درشت مورد استفاده قرار دهید).

پیاز را پوست بکنید، و حلقه حلقه ببرید. مغز گردوها را به قطعات تقریباً کوچک (مثلاً به اندازه ی نخود) تقسیم کنید.

برای ساختن سس، سرکه و روغن زیتون را در یک کاسه بریزید، رویش خردل و نمک و فلفل اضافه کنید، و خوب به هم بزنید.

برای سرو آنها ظرف مناسبی را فراهم سازید. موادّ اوّلیّه ی فوق را با هم مخلوط کرده در آن بریزید، و با ورقه های تخم مرغ و پیاز تزیین دهید، و جعفری کاملاً خرد شده را روی آنها بپاشید، و پس از افزودن سس روی آن، مجموعه را سر سفره بیاورید.

غذای سیب زمینی و سوسیس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۸۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- جعفری ۱۰۰ گرم
- فلفل به مقدار کافی
- سوسیس مرغ ۴۰۰ گرم
- سیر ۳ پره
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- مارگارین ۵۰ گرم
- نمک به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

ابتدا سوسیس ها را پوست بکنید، و در مارگارین با حرارت ملایم کمی سرخ کنید. سپس آنها را به ورقه های کم ضخامت ببرید. سیب زمینی ها را هم آب پز کنید، و به حالت نیم گرم به صورت ورقه های نازک ببرید. سعی کنید قطعات سیب زمینی و سوسیس هم ضخامت باشند. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و بعد از سرد شدن به صورت قطعات گرد هم ضخامت ببرید. بهتر است بزرگی آنها نیز با اندازه ی سوسیس و سیب زمینی متناسب باشد. پیازها را پوست بکنید، و حلقه حلقه کنید. ضخامت حلقه ها باید حتی الامکان نازک باشد. سیر را هم به قطعات خیلی ریز ببرید.

برای ساختن سس مخصوص، سرکه و روغن زیتون را در یک کاسه بریزید، و نمک و فلفل و خردل به آنها اضافه کنید، و با همزن برقی خوب به هم بزنید.

یک دیس مناسب نسبتاً گود فراهم سازید، سیب زمینی و سوسیس و پیاز را مخلوط با هم در آن بریزید، و روی آنها قطعات کوچک سیر را همراه با قطعات برگ های جعفری ساطوری شده بپاشید، و سر سفره بیاورید. بهتر است، سوسیس و سیب زمینی در این خوراک گرم یا دستکم نیمگرم سرو شوند. به جای سوسیس می توانید کالباس را هم به کار برید.

پرورش جوانه ی گندم در خانه

یک لیوان گندم را پاک کرده، بشویید، و مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید. سپس آن را آبکش کرده، چند لیوان آب رویش بریزید و پهن کنید. و آن وقت یک پارچه ی تمیز را خیس کرده، و با آن دانه ها را بپوشانید. این قابلمه را در جای تاریکی به دمای معمولی (مثلاً ۲۰ درجه ی سانتی گراد) نگه دارید. هر ۱۰ ساعت یک بار به آن سر بزنید، و در پارچه کمی آب بپاشید. چند روز دیگر دانه ها جوانه خواهند زد. پارچه را از روی آنها بردارید. وقتی طولشان به ۳ سانتی متر رسید، از قابلمه خارج سازید، و ریشه هایش را کمی با قیچی حذف کنید. شما جوانه های گندم را سرشار از ویتامین ها و مواد پروتئینی و نشاسته ای خواهید داشت.

سالاد جوانه ی گندم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- جوانه ی گندم نیم فنجان
- گردوی خرد شده یک قاشق غذاخوری
- کاهوی خرد شده ۳ فنجان
- گوجه فرنگی ۲ عدد
- تخم مرغ سفت ۱ عدد
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- نمک آشپزخانه کمی

طرز تهیه:

جوانه ی گندم را در یک ظرف بزرگ بریزید. کاهوی خرد شده، گوجه فرنگی های خرد شده، تخم مرغ خرد شده، گردوی خرد شده، آبلیمو و روغن زیتون و کمی نمک را اضافه کرده، کاملاً با هم مخلوط کنید، و در ظرف سالادخوری سرو کنید و سر سفره بیاورید. این سالاد مملو از ویتامین ها و مواد پروتئینی مورد نیاز بدن است. در جوان ماندن، و داشتن پوستی زیبا نقش مهمی دارد.

سالاد

سالاد

سالاد غذایی است سبک و کم حجم و اشتها برانگیز، که در حجم کم شکم هرگز گرسنه ای را سیر می کند، و چون غذای سرد است، این حسن را دارد، که در هر موقع فرصت دارید، می توانید آن را تهیه کرده، و در یخچال قرار دهید، و به موقع سرو کنید، و سر سفره بیاورید. سالاد مصرف آب خوردن را کم می کند، و باعث سنگینی و سوء هاضمه نمی شود.

در تابستان های گرم برنامه غذایی مختصر می شود. چون گرما همه را بی اشتها می کند، در این فصل برنامه ی غذایی خانواده را با سالاد سبزیجات، و مخصوصاً میوه های تازه و سرشار از ویتامین کامل کنید. بچّه ها را از کودکی به خوردن سالاد به غذا عادت دهید. زیرا گذشته از اینکه سالاد سرشار از ویتامین است، اشتها برانگیز هم می باشد. بخصوص در فصل تابستان، به خاطر وجود گوجه فرنگی و خیار و کاهو و سبزیجات مختلف، و همچنین به خاطر گرم بودن هوا باید سالادهای متنوعی تهیه کرد، تا به تأمین سلامت اعضای خانواده کمک شود.

کسانی که رژیم غذایی لاغری دارند، و از چاق شدن می ترسند، می توانند با خوردن کمی کباب یا هر نوع گوشت بی چربی، همراه با سالاد کافی کاملاً سیر شوند، و ضمناً بدون هراس از چاقی، ویتامین و پروتئین لازم را به بدن خود برسانند، البته سس سالاد چنین کسانی باید فقط آبلیمو و سرکه باشد، نه سس های چاق کننده.

و چون کتاب ما برای شما ـ که می خواهید لاغر شوید ـ نوشته شده است، پس غذای اصلی شما از این به بعد فقط سالاد خواهد بود. در این کتاب یک سری سالادهای زیبا ارائه شده است، که شما می توانید با ایده گرفتن از نسخه های ما و تلفیق آنها با ذوق و سلیقه ی خود، میوه ها و سبزی های فصل را با هم مخلوط کنید، و از آنها سالادهای مفید به دست آوردید.

سالاد لاغری مفید و خوش طعم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- قارچ ۲۵۰ گرم
- کاهو ۱ عدد
- خیار متوسط ۱ عدد
- تخم مرغ ۳ عدد
- روغن زیتون ۷۵ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- گریپ فروت ۱ عدد
- ساقه ی کرفس ۲ شاخه
- پودر موسیر ۱ قاشق
- خردل کمی
- لیموترش ۱ عدد

طرز تهیه:

انتهای ساقه ی قارچ را حذف کنید. آنها را بشویید، و با حوله ی تمیز خشک کنید. سپس به صورت ورقه های نازکی ببرید. روی آنها نصف آب یک لیموترش را بپاشید، تا از سیاه شدن آنها جلوگیری شود. خیار را بشویید، و پوست بکنید، و به صورت قطعات گرد و کم ضخامت ببرید. آنها را در یک آبکش قرار دهید، و رویشان مقدار کمی نمک بپاشید، و چند دقیقه صبر کنید، تا هر مقدار آب که می تواند پس بدهد. همچنین کرفس را پاک کرده، بشویید و با حوله خشک کنید و سپس به قطعات کوچک خرد کنید. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و بعد از خنک شدن آنها را پوست بکنید، و به قطعات گرد کم ضخامت ببرید. گریپ فروت را پوست بکنید، و قطعات داخل آن را از هم جدا کنید، و هر یک را نیز از وسط ببرید، و تخم هایشان را جدا سازید. سعی کنید در این قطعه ها از قسمت سفید داخل پوست چیزی باقی نماند، زیرا طعم آن تا حدّی تلخ است.

برای تهیه ی سس این سالاد، در یک کاسه نصفه ی لیموترش را بفشارید، و رویش روغن زیتون و خردل و نمک و فلفل و پودر موسیر اضافه کنید، و خوب به هم بزنید. برای سرو این سالاد، ظرف مناسبی فراهم سازید. ابتدا برگ های کاهو را در آن پهن کنید. مواد مختلف را با هم مخلوط کرده، رویش قرار دهید، و پس از پاشیدن سالاد روی آن، سر سفره بیاورید.

کاهو و پنیر با گیاهان معطر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کاهو ۴۰۰ گرم
- جعفری ۱۵۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم
- موسیر متوسط ۱ عدد
- لیموترش ۱ عدد

طرز تهیه:

کاهو را پاک کرده، بشویید و با حوله خشک کنید. موسیر را پوست بکنید، و به قطعات ریز خرد کنید. جعفری را نیز به قطعات خیلی کوچک ببرید. پنیر را در یک بشقاب رنده کنید و رویش موسیر و جعفری بیفزایید، و کمی نمک بپاشید و لیمو را رویشان بفشارید. آنها را با همزن برقی خوب به هم بزنید و مخلوط سازید تا حالت خمیر به خود بگیرند. کاهو را به قطعات متوسط ببرید، و روی هر قطعه کمی از این خمیر را بمالید. در یک ظرف مناسب بچینید و در یخچال قرار دهید و پس از خنک شدن سر سفره بیاورید.

کاهو و هویج با پنیر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کاهو ۴۰۰ گرم
- هویج ۲۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

برگ های کاهو را بشویید و با حوله خشک کرده، به قطعات ریز ببرید. در یک ظرف آنها را بریزید، و رویش پنیر و هویج را رنده کنید. گوجه فرنگی و پیاز را هم به قطعات کوچک ببرید و روی شان بریزید. آنها را خوب مخلوط کرده، رویش نمک و فلفل بپاشید، و در ظرف سر بسته در یخچال قرار دهید، و پس از خنک شدن سر سفره بیاورید.

سالاد گل کلم و نخود فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گل کلم ۴۰۰ گرم
- نخود فرنگی خام ۱۵۰ گرم
- سبزی های معطر، کلاً ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک آشپزخانه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ساقه های گل کلم را جدا کرده، بقیه را بشویید، و به قطعات نسبتاً کوچک تقسیم کنید. آنها را با نخود فرنگی خام مخلوط کرده در ظرف مناسب بریزید. سبزی های معطر را خیلی ریز خرد کنید، و رویشان روغن زیتون و آبلیمو و نمک طعام بپاشید، و پس از مخلوط کردن روی سالاد پخش کنید.

سالاد خیار و جعفری و شیر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- خیار ۲ کیلو گرم
- شیر کم چربی ۲۵۰ سی سی
- آرد ۲ قاشق سوپ خوری
- زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
- جعفری ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

خیارها را پوست بکنید، و آنها را از طول ۲ تکه کنید. تخم هایشان را جدا کنید، و به تکه های نسبتاً بزرگ ببرید. آنها را مدت ۲۰ دقیقه در آب جوشان نمکدار بپزید. سپس در حالی که آنها را گرم نگه می دارید، کنار بگذارید، تا آب آنها برود. در طول این مدت آرد را با شیر مخلوط کنید، تا سس سفید حاصل شود. زرده ی های تخم مرغ را بعد از زدن با آن مخلوط کنید. این سس را روی آنها بپاشید، و گرم یا نیم گرم میل کنید.

فلفل و هویج

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ فلفل دلمه ای	۴۰۰ گرم
ـ خردل	۱ قاشق غذاخوری
ـ هویج	۴۰۰ گرم
ـ نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

فلفل دلمه ای را به برش های کمی ضخیم ببرید. دانه ها و رگه های داخل آن را درآورید، و خود را به قطعات کوچک نازک و دراز ببرید. هویج را نیز بشویید و با حوله خشک کنید پوست آنها را نسبتاً به تراشید، و خود را به قطعات کوچکی، نظیر فلفل، ببرید. با فلفل مخلوط کنید. خردل و نمک و فلفل را مخلوط با هم روی آن بپاشید و سر سفره بیاورید.

سیب و تخم مرغ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب نسبتاً درشت ۲ عدد
- جعفری ۱۵۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- لبو ۲۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

لبو و سیب را به قطعات کوچک و باریک ببرید. تخم مرغ را آب پز کرده، و پس از خنک شدن به قطعاتی مناسب با آنها خرد کنید. آن سه را مخلوط با هم در یک ظرف سالادخوری بریزید. رویشان سرکه بپاشید، و سر سفره بیاورید.

هویج و شلغم و خیارشور

مواد لازم برای ٤ نفر:

- هویج ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۲ عدد
- شلغم ترشی ۲۰۰ گرم
- خیارشور ۲۰۰ گرم
- گوشت پخته ی بی چربی ۲۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۱ عدد
- جعفری و گشنیز و ریحان؛ کلاً ۲۰۰ گرم
- آبلیموی تازه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

گوشت و هویج و شلغم و خیارشور و ساقه ی کرفس و تخم مرغ سفت را به قطعات کوچک (تقریباً مکعب هایی به ضلع ۰/۵ سانتی متر) ببرید. سبزیجات معطر را به قطعات خیلی کوچکتر از آنها بریده، همه را با هم خوب مخلوط کنید. و در ظرف سالاد مناسب بریزید، و رویشان آبلیمو بپاشید، و در یخچال قرار دهید، و پس از خنک شدن سر سفره بیاورید.

قارچ و میگو و جعفری

مواد لازم برای ٤ نفر:

- قارچ ۴۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- میگوی پخته ۲۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

قارچ ها را ورقه ورقه کنید، و معمولی بپزید. میگوها را به تکه های کوچکتر ببرید، و با قارچ ها مخلوط کنید. آنها را در ظرف مناسب سالاد بریزید، و جعفری را ـ که به قطعات خیلی ریز بریده اید ـ روی آنها پخش کنید، و رویشان سرکه بپاشید. ۳ ساعت در یخچال نگه دارید، و خنک میل کنید.

سالاد زبان و کالباس و سبزیجات

مواد لازم برای ٤ نفر:

- زبان گوسفند ۱ عدد
- کالباس ۱۰۰ گرم
- سوسیس ۱۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۱ عدد
- کلم پیچ قرمز ۱۲۰ گرم
- کلم پیچ سفید ۱۲۰ گرم
- شلغم ترشی ۱۲۰ گرم
- آبلیموی تازه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

زبان گوسفند را بپزید و خنک کنید. زبان و کالباس و سوسیس را به قطعات کوچک و باریک برید. ساقه ی کرفس و کلم سفید و کلم قرمز و شلغم ترشی را رنده کرده، و این ۵ مادّه ی اولیه را با هم مخلوط کنید، و رویشان آبلیمو بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد گوشت و کلم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوشت بی چربی گوساله ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- فلفل فرنگی ۳ عدد
- کلم سفید ۳۰۰ گرم
- آبلیموی تازه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

گوشت را به قطعات کوچک ببرید. پیاز را خلال کنید، و آن دو را با هم در مارگارین تفت دهید، و کمی بپزید. کلم سفید و فلفل فرنگی را به قطعات خیلی ریز ببرید، و آنها را با گوشت مخلوط کنید، آبلیموی تازه را رویشان بپاشید، و در ظرف مناسب سرپوشدار در یخچال قرار دهید، و پس از خنک شدن میل کنید.

گل کلم و کاهو و تخم مرغ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گل کلم ۸۰۰ گرم
- کاهو ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- جعفری و گشنیز و ریحان؛ کلاً ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی کافی
- آب لیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

گل کلم را به پزید، و خرد کرده، در یک ظرف مناسب بریزید. کاهو و سبزیجات را پاک کنید، و پس از شستن با قیچی به قطعات کوچک ببرید، و روی گل کلم بریزید. تخم مرغ را آب پز کرده، پس از خنک شدن به قطعات کوچک ببرید و روی سبزیجات پخش کنید. گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و تخم شان را جدا کنید و به قطعات کوچک ببرید، و روی قطعات تخم مرغ پخش کنید. روی آبلیمو، نمک و فلفل افزوده، روی آنها بپاشید، و در یخچال خنک کنید و سر سفره بیاورید.

کلم سفید و کلم قرمز

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم برگ سفید ۲۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۱ عدد
- کلم قرمز ۲۰۰ گرم
- برگ کرفس کمی
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- تخم مرغ سفت ۲ عدد

طرز تهیه:

کلم ها و ساقه ی کرفس و برگ کرفس و تخم مرغ ها را به قطعات کوچک ببرید، و با هم مخلوط کنید، و در ظرف سالادخوری بریزید، و رویشان سرکه بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد هویج و کلم گوشت

مواد لازم برای ٤ نفر:

- هویج ۴۰۰ گرم
- کلم پیچ ۴۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- تخم مرغ ۲ عدد
- گوشت پخته ی سرد ۲۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

فلفل و سبزیجات را پس از پاک کردن و شستن خرد کنید. تخم مرغ سفت و گوشت پخته را به قطعات کوچک ببرید، و تمام این مواد را خوب با هم مخلوط کنید، و در ظرف سالاد بریزید. روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده، روی آنها بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد میگو و تخم مرغ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- میگوی پخته ۴۰۰ گرم
- برگ کاهو ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- تخم مرغ سفت ۲ عدد
- سبزیجات معطر، کلاً ۲۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

میگوی پخته، و تخم مرغ سفت را به قطعات کوچک ببرید. برگ های کاهو و سبزیجات معطر را ـ پس از پاک کردن و شستن ـ با قیچی قطعه قطعه کنید، و این ۵ ماده را خوب با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسب بریزید. روی آنها مخلوطی از روغن زیتون و سرکه بپاشید، و سر سفره بیاورید.

چغندر و کاهو و کلم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- چغندر پخته ۲۰۰ گرم
- کاهو ۱ عدد
- تخم مرغ ۲ عدد
- پیاز متوسط ۱عدد
- کلم برگ سفید ۲۰۰ گرم
- خردل کمی
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- پودر فلفل قرمز کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

* چغندر پخته ای که برای این کار انتخاب می کنید، بهتر است به رنگ قرمز باشد. آن را به قطعات تقریباً مکعبی شکل ببرید.

* تخم مرغ ها را آب پز کنید، و پس از خنک شدن، به قطعات نسبتاً کم ضخامت گرد ببرید. کاهو را بشویید و خشک کنید، و به قطعات متوسط ببرید.

* پیاز را پوست بکنید، و به صورت حلقه حلقه ببرید. کلم را به صورت قطعات باریک و نسبتاً دراز ببرید.

* برای تهیه ی سس، سرکه را در یک کاسه بریزید، و نمک و فلفل و خردل را روی آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید، و در حالی که روغن زیتون را آرام آرام روی آنها می ریزید، به همزدن ادامه دهید، تا کاملاً مخلوط شوند، و سس کف کند. و حالا یک ظرف مناسب آماده کنید. مواد اولیه ی آماده شده را با هم مخلوط کنید، و در آن قرار دهید، و سطح آن را با قطعات چغندر و تخم مرغ تزیین دهید، و آخر از همه برگ های خرد شده کاهو را پوشش قرار دهید. رویشان سس بپاشید، و پودر فلفل قرمز را در سطح آنها پخش کنید، و سر سفره بیاورید.

سبزیجات و زیتون

مواد لازم برای ٤ نفر:

- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- زیتون سبز ۵۰ گرم
- زیتون سیاه ۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۲ عدد
- خیار متوسط ۲ عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- خردل کمی
- کشمش ۱۰۰ گرم
- نعناع ۵۰ گرم
- لیمو ترش ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

کشمش ها را پاک کرده، بشویید و خشک کنید. نعناع را نیز بعد از شستن و خشک کردن خرد کنید. گوجه فرنگی ها را مدت کوتاهی در آب جوشان قرار دهید. سپس پوست آنها را بکنید و تخم هایشان را حذف کنید، و هر یک را به ۸ قاچ تقسیم کنید. فلفل دلمه ای ها را نیز خوب بشویید و خشک کرده، پس از حذف دم و تخم هایشان، به قطعات باریک ببرید.

خیارها و پیازها را نیز پوست بکنید، و به قطعات گرد با ضخامت نسبتاً کم ببرید. آب لیموترش را در یک کاسه بفشارید، و رویش فلفل و نمک و خردل اضافه کرده، روغن زیتون را هم روی آن بریزید، و خوب به هم بزنید، تا سس دلپذیری حاصل شود.

و حالا مواد اوّلیه ی آماده را با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسب قرار دهید، و پس از تزیین با زیتون های سبز و سیاه، رویشان سس بپاشید و سر سفره بیاورید. به این خوراکی اگر قارچ نیز اضافه شود، لطف بیشتری خواهد داشت. همچنین می توانید روی آنها هویج نیز رنده کنید.

سالاد لوبیا سبز و کالباس و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ۶ نفر:

- لوبیا سبز ۴۰۰ گرم
- کالباس ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- کاهو ۱ عدد
- تخم مرغ ۳ عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- نخود سبز ۱۰۰ گرم
- زیتون سیاه ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

لوبیا سبزها را پس از شستن، و حذف سر و ته و نخ شان در آب نمک جوشان بپزید. کالباس را به قطعات باریک ببرید، و پیازها را حلقه حلقه کنید. گوجه فرنگی ها را در آب جوشان فرو برده، پوستشان را بکنید، و تخم هایشان را حذف کرده، و هر کدام را به ۸ قاچ مساوی تقسیم کنید. فلفل سبز را بشویید، و دم و تخم هایش را حذف کنید، و آن را به قطعات باریک ببرید، و یا حلقه حلقه کنید. کاهو را برگ برگ کنید، و بشویید و با حوله خشک کنید، و فقط برگ های داخلی آن را مورد استفاده قرار دهید. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و پس از خنک شدن، هر کدام را به چهار قاچ تقسیم کنید. نخود سبز را ـ که معمولاً به صورت کنسرو است ـ با آب کم بپزید.

برای ساختن سس، در یک کاسه روغن زیتون و سرکه را بریزید، و روی آنها نمک و فلفل و خردل اضافه کرده، خوب به هم بزنید و مخلوط کنید.

و حالا یک ظرف مناسب را فراهم سازید. ابتدا برگ های کاهو را در ته ظرف پهن کنید. روی آنها مواد اوّلیه ی آماده را مخلوط با هم قرار دهید، و پس از پاشیدن سس، و تزیین با زیتون سیاه، سر سفره بیاورید.

سالاد قارچ و مارچوبه و خیار

مواد لازم برای ٤ نفر:

- قارچ ۲۵۰ گرم
- مارچوبه ۴ عدد
- خیارشور ۲ عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- کاهو ۱ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۷۵ سی سی
- خردل کمی
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

قارچ ها را پس از شستن، با حوله خشک کنید. آنها را به ورقه های نسبتاً کم ضخامت ببرید، و در مارگارین تفت دهید. دو تا از تخم مرغ ها را آب پز کنید، و پس از خنک شدن به صورت ورقه های گرد با ضخامت یکسان ببرید. یکی از پیازها را نیز به صورت حلقه حلقه بریده، و دیگری را نیز خلال کنید، و در مارگارین تفت دهید. کاهو را برگ برگ کرده، بشویید و با حوله خشک کنید، و به قطعات متوسط ببرید. فلفل سبز را بشویید و دم و تخم هایشان را حذف کنید، و آن را نیز حلقه حلقه ببرید. مارچوبه ها را پس از پاک کردن و شستن، در آب نمک جوشان بپزید. ساقه های آن را درسته نگه دارید، و سر آنها را، که نرم است، به سس اختصاص دهید. آنها را در یک کاسه بریزید و رویش سس بریزید. برای ساختن این سس روی روغن زیتون و نمک و فلفل و خردل و زرده ی یک تخم مرغ سرکه افزوده، با همزن برقی خوب به هم بزنید. شما یک سس مطلوب خواهید داشت.

و حالا یک ظرف مناسب نسبتاً گود را فراهم کنید، و برگ های کاهو را در آن بچینید، و سایر مواد را مخلوط با هم روی آنها قرار دهید، پس از پاشیدن سس روی آنها، سر سفره بیاورید.

گردو و کرفس و کاهو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گردو ۱۲ عدد
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- کاهوی متوسط ۱ عدد
- خردل کمی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- ساقه ی کرفس ۳ عدد
- سس گوجه فرنگی ۲ قاشق
- جعفری ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

کاهو را برگ برگ کنید، و بشویید و خشک کنید. برگ های بیرونی آن را دور بریزید، و بقیه را به قطعات متوسط ببرید. ساقه های کرفس را پس از شستن و خشک کردن به قطعاتی با ضخامت تقریبی نیم سانتی متر ببرید. دو تا از تخم مرغ ها را آب پز کنید، و پس از خنک شدن به قطعات کوچکی ـ مثلاً به اندازه ی یک نخود ـ ببرید. پنیر را با استفاده از رنده ی نسبتاً درشت رنده کنید. پیاز را پوست بکنید، و به قطعات ریز ببرید.

برای ساخت سس مخصوص، روغن زیتون و آبلیمو و سس گوجه فرنگی و خردل و کمی نمک و فلفل را در یک کاسه بریزید، و با همزن خوب مخلوط کنید. یک سس خوشمزه ی صورتی رنگ حاصل می شود.

اکنون همه ی مواد اوّلیه را با مغز گردو ـ که به قطعات بزرگ به اندازه ی یک نخود خرد کرده اید ـ خوب مخلوط سازید، و در ظرف مناسب بریزید، و به آنها فرم بدهید. آن گاه سس مخصوص صورتی رنگ را روی آنها بپاشید، و با برگ های جعفری تزیین دهید، و سر سفره بیاورید.

سالاد شهریور

در شهریور ماه گوجه فرنگی ها رسیده و گوشتالو و خوشمزه می شوند، و برای سالاد مناسب تر از هر فصل دیگر هستند. امّا برای تهیه ی سالاد گوجه فرنگی ـ که به ظاهر کاری خیلی ساده و پیش پا افتاده است ـ هر خانواده ای یک روش خاص دارد، و این روش ها متأسفانه مبنای درستی ندارند، و سالاد آن طور که باید لذیذ و مطبوع نمی شود، و یا فایده ی کمتری دارد. حال آنکه اگر از این روش سهل و ساده ی ما پیروی کنید، می توانید یقین داشته باشید، که درست ترین دستورها را به کار برده اید، و سالاد تر و تازه و لذیذ و مفید به دست آورده اید:

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوجه فرنگی ۷۵۰ گرم
- خیار ۵۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- ترخون ۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل و خردل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

گوجه فرنگی های محکم و گوشتالو را انتخاب کنید، و یکایک آنها را در ظرف محتوی آب جوشان فرو برید، به این ترتیب می توانید پوست آنها را به آسانی بگیرید. سپس با یک کارد تیز گوجه فرنگی ها را به حلقه های یک اندازه ببرید، و آنها را در سالادخوری بچینید. پیاز را پوست بکنید و ریز ریز کنید. جعفری و ترخون را خیلی ریز ساطوری کنید، و روی گوجه ها بپاشید. سپس خیار را بدون پوست کندن حلقه حلقه کنید، و روی آنها بچینید، و خرده های سبزی را رویشان بپاشید. عمل را به همین ترتیب ادامه دهید، تا تمام شوند. روغن زیتون و سرکه و آبلیمو را با هم مخلوط کنید، و رویشان کمی نمک و فلفل اضافه نمایید، و روی سالاد بریزید.

خیار و گوجه فرنگی و تربچه

مواد لازم برای ٤ نفر:

- خیار ۶ عدد
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- پیازچه ۱۰ عدد
- پنیر ۱۰۰ گرم
- تربچه ۱۰ عدد
- روغن زیتون ۱۵۰ سی سی
- آبلیمو ۱۰ سی سی
- نمک و فلفل و خردل به مقدار لازم

طرز تهیه:

خیار را بشویید، و بدون اینکه پوست بکنید، به صورت ورقه ورقه ی نازک ببرید، و یا با رنده ی مخصوص این کار را انجام دهید. گوجه فرنگی ها را بشویید، و مانند خیار ورقه ورقه کنید. و تخمه های میان آنها را خارج سازید. پیازچه ها را خوب پاک کنید، و بشویید و به قطعات کوچک ببرید، و در یک ظرف شیشه ای مناسب پهن کنید. و حالا یک ردیف خیار و یک ردیف گوجه فرنگی در ظرف بچینید. این کار را چند بار تکرار کنید.

آن گاه تخم مرغ را آب پز کنید، و پس از سرد شدن پوست بکنید، و رنده کنید. بعد از رنده کردن پنیر کم چربی، آنها را خوب با مخلوط کنید، و روی آنها بپاشید. روغن زیتون و آبلیمو را با هم مخلوط کنید، و کمی نمک و فلفل و خردل به آن بزنید، و روی سالاد بپاشید. و یا این که می توانید زرده را با سس مخلوط کنید، و تنها سفیده را رنده کنید. تربچه های قرمز را روی آنها در نقاط مختلف پخش کنید و به آن وسیله تزیین دهید. شما می توانید، تا خرخره از این سالاد بخورید، بی آنکه از چاقی واهمه داشته باشید. به یقین اگر شما یک ماه فقط با این سالاد خود را سیر کنید، شاهد لاغر شدن خود خواهید بود، و از اینکه ترازو وزن شما را کمتر نشان خواهد داد، خوشحال خواهید شد. توصیه می کنیم، این سالاد را به تمام افراد چاق ـ که در فامیل می شناسید ـ معرفی کنید.

سالاد سیب زمینی و چغندر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۶۰۰ گرم
- چغندر پخته ۳۰۰ گرم
- گوجه فرنگی متوسط ۳ عدد
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- خردل کمی
- کاهو چند برگ
- کلم قرمز ۱۵۰ گرم
- مارگارین ۷۵ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی مناسب برای این سالاد از نوع کمی درشت است. آنها را بشویید، و در آب کم بپزید. آب آن و دمای اجاق را طوری تنظیم کنید، که در انتهای پخت کامل، تقریباً آبی در ظرف نماند. بعد از پختن، آنها را به طور نیمگرم پوست بکنید، و به قطعات مکعب به ابعاد تقریبی ۱ سانتی متر ببرید. چغندر پخته را نیز به قطعه های مکعب به همین اندازه ببرید. پنیر کم چربی را هم به قطعات کوچک تر ولی مکعب خرد کنید. برای ساختن سس، خردل و آبلیمو و سرکه و کمی نمک و فلفل را روی روغن زیتون اضافه کنید، و به هم بزنید.

اکنون یک ظرف شیشه ای مناسب فراهم کنید. کف و قسمتی از دیواره ی آن را با برگ های کاهو بپوشانید. برگ های کلم قرمز را به قطعات نسبتاً بزرگ ببرید، و روی آنها قرار دهید. سپس گوجه فرنگی ها را به صورت ورقه های گرد یکنواخت ببرید، و با آنها روی کاهو و قسمتی از دور ظرف را بپوشانید. قطعات پخته ی سیب زمینی را در مارگارین کمی تفت دهید، و آنها را همراه با چغندر و پنیر و خرده های جعفری رویش پخش کنید، و سس بپاشید و سر میز بیاورید.

سالاد آرتیشو و سبزیجات مختلف

مواد لازم برای ۸ نفر:

- آرتیشو ۴ عدد
- کدوی متوسط ۲ عدد
- موسیر متوسط ۶ عدد
- فلفل دلمه ای ۲ عدد (قرمز و سبز)
- سرکه ۱۰۰ سی سی
- شکر ۱۰۰ گرم
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم
- گوجه فرنگی متوسط ۸ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- سیر ۲ پره
- برگ بو ۴ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- نعناع و آویشن کمی

طرز تهیه:

آرتیشوها را در آب نمک جوشان به مدت ۴۰ دقیقه قرار دهید، تا نرم شوند. آنها را پوست بکنید، و از وسط به طور طولی ببرید، و در هوا به دمای معمولی خنک کنید. گوجه فرنگی ها را چند لحظه در آب جوشان نگه داشته، و پوست شان را حذف کنید. تخم آنها را جدا کرده، و خود را حلقه حلقه ببرید، و در مارگارین کمی تفت داده، در هوای آزاد خنک کنید. فلفل ها را شسته و از وسط نصف کنید. دم و رگ ها و تخم شان را حذف کرده، در آب نمک جوشان مدت ۷ دقیقه بپزید، و آبکش کنید. موسیرها و سیرها را پوست بکنید، و به صورت ورقه های نازک ببرید. سپس آنها را مخلوط با هم (شامل آرتیشو و گوجه فرنگی و قطعات کدو و موسیر و فلفل و سیر و برگ بو) در یک ظرف مناسب بچینید.

و حالا سرکه و روغن و زیتون و شکر و کمی نمک را با هم مخلوط کنید، و خوب به هم بزنید، و روی آنها بپاشید، و مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت با ظرف سرپوشدار در یخچال قرار دهید، تا طعم سس مخصوص را به خود بگیرند، و آن وقت برگ بو ها را حذف کنید، و سر میز بیاورید.

سالاد کرفس و پنیر

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ ساقه ی کرفس	۸ عدد
ـ پنیر سفید کم چربی	۱۰۰ گرم
ـ زیتون سیاه	۸ عدد
ـ فلفل سیاه	به مقدار کم
ـ نمک آشپزخانه	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

ساقه های کرفس را بشویید، و با حوله خشک کنید. کرفس ها و زیتون ها را به قطعات کوچک خرد کنید، و آنها را با هم مخلوط سازید. نمک و فلفل بزنید. پنیر را رویشان رنده کنید، و کاملاً سرد سر سفره بیاورید. (دستکم ۳ ساعت باید در یخچال نگه داری شود).

نوع دیگر سالاد فوق

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ ساقه ی کرفس	۲ عدد
ـ پنیر کم چربی	۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

ساقه های کرفس را پس از شستن و خشک کردن، به قطعات تقریبی بلند ببرید. پنیر کم چربی را له کنید، و روی آنها بمالید. دو سه ساعت در یخچال نگه دارید، پس از خنک شدن کامل میل کنید.

سالاد چینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مخلوط کلم برگ سفید و قرمز ۴۰۰ گرم
- رشته فرنگی ۱ فنجان
- مغز بادام کوبیده و بوداده ۷۵ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- کنجد بوداده ۱ قاشق غذاخوری
- شکر ۵۰ گرم
- پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد

طرز تهیه:

کافی است، که مواد فوق را با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسب سرو کرده، سر میز بیاورید. چون تهیه ی این سالاد آسان است، آن را می توان برای مهمانان سر زده نیز آماده کرد، و یا از پیش تهیه کرده، در یخچال نگه داری نمود.

سوپ عدس و جو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- عدس	۱ فنجان
- جو	نیم لیوان
- هویج خرد شده	۱۰۰ گرم
- زیره و گرد فلفل قرمز	به مقدار کم
- عصاره اسفناج	۳ فنجان
- نمک و فلفل	به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

تمام مواد را در قابلمه بریزید، و در دمای ملایم یک اجاق به مدت ۱ ساعت قرار دهید. گاهی آن را به هم بزنید، تا عدس و جو کمی نرم شوند. سپس کمی نمک و فلفل بزنید، و سر میز بیاورید. این سوپ را در فریزر نیز می توانید قرار دهید، و چند روز بعد، از آن استفاده کنید.

اسفناج و پرتقال و قارچ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- اسفناج تازه ۸۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- پرتقال پر شده ۲ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- آب پرتقال ۵۰ سی سی
- کنجد ۱ قاشق غذاخوری
- سرکه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

اسفناج را با دقت بشویید، و پس از پاک کردن خرد کنید. کنجد را بو دهید، و قارچ را ورقه ورقه کرده، در مارگارین تفت دهید، و آن سه را همراه با پره های خرد شده ی پرتقال با هم خوب مخلوط کنید، و در ظرف مناسب سرو کنید، و سرکه و آب پرتقال را روی آنها بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد ایتالیایی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیا قرمز ۱/۵ فنجان
- ذرت پخته شده ۱/۵ فنجان
- فلفل دلمه ای خرد شده ۱ عدد
- پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- آبلیموی تازه ۵۰ سی سی
- نمک آشپزخانه کمی

طرز تهیه:

لوبیا را شب تا صبح در آب خیس کنید، سپس همراه با ۴ فنجان آب مدّت ۶۵ دقیقه بپزید، و خنک کنید. آن گاه با ذرت پخته شده، و قطعات کوچک گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و پیاز خوب مخلوط کنید، و رویشان کمی نمک بپاشید، و مخلوط سرکه و آبلیمو را رویش اضافه کنید، و در ظرف مناسب سرو کرده، سر سفره بیاورید.

عدس و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای

مواد لازم برای ٤ نفر:

- عدس ۵۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۳ عدد
- گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- فلفل سبز دلمه ای ۳ عدد
- نمک به مقدار کافی
- فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

عدس را جداگانه بپزید. پیازها را حلقه حلقه کرده، فلفل ها را تخم بگیرید، و به صورت باریکه های بلند در آورید. گوجه فرنگی ها را در آب گرم بیندازید، تا پوستشان به راحتی جدا شود، و بعد خردشان کنید. پیاز و فلفل را در روغن زیتون تفت دهید، و بعد گوجه فرنگی و عدس و کمی نمک و فلفل روی آنها بیفزایید، و همه ی مواد را مخلوط کنید، و نیم ساعت دیگر در حرارت ملایم بپزید.

لوبیا سفید و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیای سفید ۶۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۴ عدد
- فلفل دلمه ای ۲ عدد
- سیر ۳ پره
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- جعفری، ریحان و ترخون؛ کلاً ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

لوبیا را از شب قبل در آب خیس کنید. گوجه فرنگی و سیر و پیاز را خرد کرده، در روغن زیتون تفت دهید. لوبیا را در آتش ملایم بپزید، سبزی های معطر را ساطور کنید و همراه سایر مواد، و کمی نمک و فلفل روی لوبیای پخته بیفزایید، و ۱۵ دقیقه ی دیگر در فر بپزید، و سر سفره بیاورید.

سالاد مفید و لذیذ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- خیار ۳۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- ریحان، شبدر و جعفری؛ کلاً ۲۰۰ گرم
- سرکه ی سیب ۱۰۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- فلفل به مقدار کم
- نمک به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

خیارها و گوجه فرنگی و پیاز را به تکه های کوچک ببرید. سبزی های معطر را ساطوری کنید، و همه را با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالادخوری قرار دهید، و رویشان سرکه همراه با نمک و فلفل بپاشید، و در یخچال خنک کنید، و سر میز بیاورید. تهیه ی این سالاد خیلی آسان و چربی آن بسیار کم است. الیاف فراوان و مزه مطبوعی دارد.

مارچوبه با گوجه فرنگی و هویج

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مارچوبه ۱ کیلوگرم
- هویج ۶۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۵۰ گرم
- جعفری ۲۰۰ گرم
- آب گوجه فرنگی ۱ فنجان
- نمک آشپزخانه به مقدار لازم

طرز تهیه:

هویج و مارچوبه ها را پاک کرده، تکه تکه کنید، و با آب کم بپزید. جعفری را بعد از پاک کردن و شستن ساطوری کنید، و روی آن ها ریخته، خوب مخلوط سازید. پنیر را رویشان رنده کنیده، و پس از مخلوط کردن کامل در یک ظرف بلوری نسوز و نچسب بریزید، آب گوجه فرنگی را ـ همراه با نمک ـ روی آنها بریزید، و در یک فر گرم به دمای ۱۹۰ درجه ی سانتی گراد به مدت نیم ساعت قرار دهید، تا آماده ی خوردن شود.

سالاد آلمانی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- خیار ۴۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- فلفل ریز ۵۰ گرم
- خردل کمی
- تخم مرغ سفت ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: سیب زمینی ها را آب پز کنید. به حالت نیم گرم پوست بکنید و حلقه حلقه ببرید. آنها را در مارگارین کمی تفت دهید، و در کف یک دیس نسبتاً بزرگ بچینید. پیاز را به قطعاتی به بزرگی نخود خرد کنید. هر کدام از فلفل ریزها را به سه یا چهار قسمت ببرید. خیارها را نیز متناسب با این مواد خرد کنید، و همه ی آنها را با هم مخلوط سازید، و روی سیب زمینی ها قرار دهید. تخم مرغ های سفت را هم روی آنها رنده کنید، و بالاخره روی روغن زیتون سرکه را همراه با کمی نمک و فلفل بریزید و محفوظ سازید و به هم بزنید، و روی سالاد بپاشید، و میل کنید.

سالاد مکزیکی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کالباس ۲۰۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۲ عدد
- خیارشور ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- لوبیای چیتی ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: لوبیاچیتی را یک شب خیس کنید، و آن گاه بپزید و خنک کنید. فلفل دلمه ای ها را پاک کنید. تخم ها و رگ های داخلی آنها را حذف کرده به قطعات کوچک ببرید. خیارشور و پیاز را متناسب با این قطعات تکه تکه کنید و با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالاد بریزید. مخلوطی از روغن زیتون و آبلیمو و کمی نمک و فلفل را رویش بپاشید و میل کنید.

سالاد مخلوط

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم	ـ پیاز متوسط ۱ عدد
ـ تخم مرغ سفت ۴ عدد	ـ شاهی ۲۰۰ گرم
ـ کالباس ۲۰۰ گرم	ـ روغن زیتون ۵۰ سی سی
ـ سیب زمینی ۴۰۰ گرم	ـ آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

سیب زمینی را بپزید، و به حالت نیمگرم پوست بکنید، و به قطعات کوچک ۱ سانتیمتر مکعبی ببرید. کالباس و تخم مرغ و پیاز و گوجه فرنگی را هم متناسب با آن خرد کنید. این مواد اولیه را با هم خوب مخلوط سازید، و در ظرف مناسب بریزید. شاهی ها را ساطوری کنید، و روی آنها پخش کنید. روغن زیتون و آبلیمو را با هم مخلوط کنید، و رویشان بپاشید، و سر سفره بیاورید.

یک سالاد مفید

مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ مرغ پخته ۳۰۰ گرم	ـ پیاز متوسط ۱ عدد
ـ تخم مرغ سفت ۴ عدد	ـ جعفری ۱۵۰ گرم
ـ سوسیس ۲۵۰ گرم	ـ روغن زیتون ۵۰ سی سی
ـ مارگارین ۵۰ گرم	ـ آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

مرغ پخته را از استخوان جدا کرده، و ریز خرد کنید. تخم مرغ را متناسب با آنها قطعه قطعه کنید. سوسیس ها را حلقه حلقه ببرید، و در مارگارین تفت دهید، و به قطعات کوچک ببرید. پیاز را هم متناسب با همین مواد خرد کرده، خوب با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالادخوری سرو کنید. جعفری را ساطوری کرده، رویش پخش کنید. مخلوطی از روغن زیتون و آبلیمو را رویش بپاشید، و میل کنید.

سالاد کلم قرمز و کاهو و لبو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم قرمز ۴۰۰ گرم
- کاهو ۳۰۰ گرم
- لبو ۳۰۰ گرم
- مغز گردو ۱۵۰ گرم
- تربچه ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

روغن زیتون و آبلیمو و نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید، تا به صورت سس درآید (سعی کنید برای همیشه فقط از همین سس استفاده کنید).

کاهو و کلم و لبو را به قطعات کوچک متناسب با هم ببرید. مغز گردو را به بزرگی نخود قطعه قطعه کنید، و همه را مخلوط با هم در ظرف مناسب سرو کنید، و رویش سس بپاشید، و با تربچه تزیین دهید.

سیب زمینی و کرفس و کالباس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۲ عدد
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- جعفری ۱۵۰ گرم
- کالباس ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی را آب پز کنید، و به حالت نیمگرم پوست بکنید، و به اندازه ی حبه قند ببرید. ساقه ی کرفس را نیز به همان قطه ببرید، و در آب و نمک جوشان تا حدّی بپزید، به طوری که زیر دندان صدا کند. تخم مرغ و کالباس را هم به قطعاتی نسبتاً کوچک ببرید. جعفری را ساطوری کرده، همه را با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسب سرو کنید، و مخلوط آبلیمو و روغن و نمک و فلفل را روی آن بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد بادمجان

مواد لازم برای ٤ نفر:

- بادمجان متوسط ۴ عدد
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی

طرز تهیه: بادمجان ها را ـ بدون پوست گرفتن ـ حلقه حلقه ببرید، و در مارگارین تفت دهید. تخم مرغ ها و گوجه فرنگی ها را حلقه حلقه ببرید. یک دیس نسبتاً بزرگ بردارید. حلقه های بادمجان را در کف آن کنار هم بچینید، و روی هر کدام یک حلقه تخم مرغ قرار دهید، و این سه لایه را بار دوّم تکرار کنید. جعفری را خیلی ریز ساطوری کرده، روی آنها پخش کنید، و بالاخره مخلوط روغن زیتون و آبلیمو را رویشان بپاشید و سر میز بیاورید.

هویج و تخم مرغ و تره تیزک

مواد لازم برای ٤ نفر:

- هویج ۴۰۰ گرم
- تره تیزک ۱۵۰ گرم
- مرغ پخته ۳۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- خردل و نمک آشپزخانه کمی

طرز تهیه: هویج را بپزید و حلقه حلقه کنید. تره تیزک را ساطوری کرده، تخم مرغ های سفت را حلقه حلقه خرد کنید. مرغ پخته را به قطعاتی مناسب با آنها ـ به ضخامت کم ـ ببرید. با ذوق و سلیقه ی خود آنها را در ظرف مناسب سرو کنید. برای ساختن سس، روی زرده ی های تخم مرغ روغن زیتون و آبلیمو و خردل و کمی نمک آشپزخانه اضافه کنید، و با همزن برقی خوب به هم بزنید، و روی سالاد بپاشید و میل کنید.

نخود فرنگی و تخم مرغ و سیب زمینی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- نخود فرنگی پخته ی آماده ۱ بسته کوچک
- سیب زمینی ۵۰۰ گرم
- خیار شور ۴۰۰ گرم
- شبد ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- ماست ۲۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: سیب زمینی ها را آب پز کنید، و به حالت نیم گرم پوست بکنید، و به تکه های کوچک به اندازه ی ۱ سانتی متر مکعب ببرید. متناسب با آن تخم مرغ و خیارشور را خرد کرده، شبد را ساطوری کنید، و همه را توأم با نخود فرنگی مخلوط سازید، و در ظرف مناسب بریزید. روغن زیتون و سرکه را همراه با کمی نمک و فلفل روی ماست اضافه کنید، و خوب به هم بزنید، و به عنوان سس روی آنها اضافه کنید، و سر سفره بیاورید.

سالاد هویج و سیب زمینی و لوبیا سبز

مواد لازم برای ٤ نفر:

- هویج ۴۰۰ گرم
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- لوبیا سبز ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۳ عدد
- خیارشور ۴۰۰ گرم
- ماست ۱۵۰ گرم
- کالباس ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه: هویج و سیب زمینی و لوبیا سبز را جداگانه بپزید و خنک کنید. آنها را یکنواخت خرد کرده، و با خرده های تخم مرغ و خیارشور مخلوط سازید، و در ظرف سالادخوری پر کنید. کالباس را به صورت ریز و کم ضخامت ببرید، و روی آنها پخش کنید. برای تهیه ی سس، روی ماست روغن زیتون و آبلیمو بیفزایید، و خوب به هم بزنید، و روی سالاد بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد سیب زمینی و خیار

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- ساقه ی کرفس ۱ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- خیار ۳۰۰ گرم
- خیارشور ۲ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

سیب زمینی را بپزید، و به حالت نیمگرم پوست بکنید، و به اندازه ی نخود قطعه قطعه کنید. پیاز و تخم مرغ سفت و ساقه ی کرفس و خیار و خیارشور را نیز متناسب با آن خرد کنید. آنها را خوب با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالاخوری بریزید. سس این سالاد هم از تلفیق روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل حاصل می شود، آن را رویش بپاشید و میل کنید.

سالاد میوه

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب ۵۰۰ گرم
- زردآلو ۲۵۰ گرم
- کاهو ۲۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- انگور ۵۰۰ گرم
- مغز گردو ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

کاهو را به قطعات نسبتاً بزرگ ببرید، و با آن کف ظرف را بپوشانید. سیب و زردآلو را به قطعات نسبتاً کوچک ببرید. انگور را دون کنید. مغز گردو را به قطعاتی به اندازه ی نخود خرد کنید، و مخلوط آنها را در ظرف مفروش با کاهو بریزید. برای سس این سالاد از مخلوط روغن زیتون و آبلیمو استفاده کنید.

سالاد لوبیا قرمز

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیا قرمز ۲۰۰ گرم
- خیارشور ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

لوبیا قرمز را از یک روز قبل خیس کرده، بپزید و خنک کنید. خیارشور و گوجه فرنگی و پیاز را به قطعات کوچک خرد کنید. همه ی آنها را با هم مخلوط کنید، و در ظرف سالادخوری بریزید. مخلوطی از آبلیمو و روغن زیتون و نمک و فلفل را خوب به هم بزنید و روی آنها بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد ساده و لذیذ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- نخود سبز ۲۰۰ گرم
- خیارشور ۳۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

سیب زمینی را آب پز کنید و پوستش را بکنید، بعد از خنک شدن رنده کنید. تخم مرغ را به همان ترتیب رنده ریز کنید. خیارشور را هم به قطعات خیلی کوچک ببرید، نخود سبز را بپزید، و هر چهارتا را روی هم اضافه کنید، و خوب مخلوط سازید. در ظرف مناسب بریزید، و مخلوطی از آبلیمو و روغن زیتون را به عنوان سس سالاد رویش بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد انواع کلم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم پیچ ۱۵۰ گرم
- کلم قرمز ۱۵۰ گرم
- گل کلم ۱۵۰ گرم
- کاهو ۱۵۰ گرم
- خیار ۱۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- شکر ۲۵ گرم
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

ابتدا باید گل کلم را در آب و نمک جوشان بپزید. امّا مواظب باشید له نشود. کاهو و کلم های سفید و قرمز را هم برگ برگ کرده، و به قطعات کوچک قیچی کنید. آن گاه کلم ها را به صورت دایره های متحدالمرکز در یک دیس مناسب بچینید، و وسط آنها را با خیار پر کنید. از تلفیق سرکه و روغن زیتون و کمی شکر و نمک سس مفید درست کنید و روی آن بپاشید و سر میز بیاورید.

کاهو و خیار و فلفل دلمه ای

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کاهو ۴۰۰ گرم
- خیار ۴۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- فلفل سبز دلمه ای ۱ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

کاهو را به قطعات متوسط قیچی کنید. خیار و گوجه فرنگی و فلفل سبز دلمه ای را به قطعاتی متناسب با کاهو ببرید. آنها را مخلوط با هم - یا جدا از یکدیگر - در ظرف سالادخوری قرار دهید. مخلوطی از سرکه و روغن زیتون را به عنوان سس سالاد رویش بپاشید، و سر میز بیاورید.

گوجه فرنگی به جای ظرف سالاد

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوجه فرنگی درشت ۴ عدد
- خیارشور ۱۵۰ گرم
- نخود سبز ۲۰۰ گرم
- ترخون ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

نخود سبز را در آب کم بپزید. خیارشور و تخم مرغ سفت را به قطعات کوچک ببرید، و مخلوط با هم در داخل گوجه فرنگی های توخالی بریزید. ترخون را با قیچی به قطعات خیلی ریز ببرید، و همراه با سرکه و کمی نمک و فلفل روی روغن زیتون بریزید، و خوب مخلوط کنید، و به عنوان سس روی آن بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد جوانه ی گندم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- جوانه ی گندم نیم کیلو گرم
- هویج نیم کیلو گرم
- کاهو ۳۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

کاهو را به قطعات متوسط ببرید. هویج را پوست کنده رنده کنید. یک ظرف مناسب بردارید. در آن لایه ای از جوانه ی گندم و رویش لایه ای از کاهو تشکیل دهید، و رویش هویج را رنده کنید. برای تشکیل سس سرکه را همراه با کمی نمک روی روغن زیتون بریزید و خوب به هم بزنید، و روی آن بپاشید و سر میز بیاورید.

(توضیح اینکه جوانه ی گندم در سوپر مارکت های معتبر به فروش می رسد).

سالاد کالباس و پنیر و سبزیجات

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کالباس ۱۵۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۵۰ گرم
- خیار ۳۰۰ گرم
- سیب ۳۰۰ گرم
- هویج ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۲ عدد
- ماست ۲۵۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: کالباس و پنیر و هویج و خیار و سیب را به قطعات کوچک ببرید، و با هم مخلوط کنید، و در ظرف سالادخوری بریزید. تخم مرغ سفت را رویش رنده کنید. روی ماست روغن زیتون و خردل و سرکه و کمی نمک و فلفل بریزید، و خوب مخلوط کنید، و روی مواد اولیه ی قبلی بپاشید، و سر میز بیاورید.

کالباس و مرغ و سبزیجات

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کالباس ۱۵۰ گرم
- مرغ پخته ۱۵۰ گرم
- شلغم ترشی متوسط ۲ عدد
- تخم مرغ سفت ۲ عدد
- لبوی قرمز ۳۰۰ گرم
- ماست ۱۲۵ گرم
- خردل کمی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

کالباس و مرغ و شلغم ترشی و لبو و تخم مرغ سفت را به قطعات کوچک یکنواخت ببرید، و با هم مخلوط سازید، و در یک ظرف مناسب بریزید. ماست و خردل و روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل را روی هم اضافه کرده، و خوب به هم بزنید، و به عنوان سس روی آنها بپاشید و سر میز بیاورید.

سالاد فلفل دلمه ای و گوجه فرنگی و خیار

مواد لازم برای ٤ نفر:

- فلفل دلمه ای سبز ۲۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای قرمز ۲۵۰ گرم
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- تربچه یک دسته
- خیار ۵۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: فلفل سبز و قرمز را بشویید و پاک کنید، و تخم و رگ های آنها را دربیاورید، و خود را به صورت قطعات باریک و کوتاه ببرید. گوجه فرنگی ها و خیار و تخم مرغ ها و تربچه ها را متناسب با آنها تکه تکه کنید، و خوب با هم مخلوط سازید، و در ظرف مناسب بریزید. روغن زیتون و سرکه و خردل و کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید، و روی آنها بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد کرفس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ساقه ی کرفس ۳ عدد
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- سیب زمینی ۲۵۰ گرم
- ماست ۱۵۰ گرم
- زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: ساقه های کرفس را به قطعات کوچک به طول ۱ سانتی متر ببرید. آنها را مدت ۱۵ دقیقه در آب و نمک به دمای معمولی نگه دارید. تخم مرغ های سفت را به صورت قطعات کوچک متناسب با کرفس ببرید. سیب زمینی ها را آب پز کرده، به صورت نیمگرم پوست بکنید، و قطعه قطعه کرده، خنک کنید. روی ماست زرده ی تخم مرغ و روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل ریخته، خوب به هم بزنید، تا سس مفیدی حاصل شود. مخلوط سبزی ها و تخم مرغ را در ظرف مناسب بریزید، و رویش سس ماست را بپاشید و سر میز بیاورید.

سالاد مرغ و مارچوبه و قارچ

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مرغ پخته ۴۰۰ گرم
- مارچوبه ۶۰۰ گرم
- قارچ ۲۵۰ گرم
- ماست ۲۵۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

مارچوبه ها را خوب تمیز کنید، و آنها را در آب و نمک جوشان بپزید. سپس آنها را به قطعات ۱ سانتیمتری ببرید. قارچ ها را ورقه ورقه کنید، و در مارگارین کمی تفت دهید. مرغ سرد را به قطعات کوچک ببرید، و این سه مادّه ی اصلی (مرغ و قارچ و مارچوبه) را با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالادخوری بریزید. روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل را روی ماست ریخته، و به هم بزنید، و به عنوان سس روی آنها بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد میگو و برنج

مواد لازم برای ٤ نفر:

- میگوی پخته ۲۵۰ گرم
- برنج ۱۰۰ گرم
- فلفل سبز ۱ عدد
- زیتون سیاه ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

میگوی پخته را به قطعات کوچک خرد کنید. برنج را پخته و سرد کنید. فلفل سبز را به قطعات خیلی کوچک ببرید. زیتون سیاه را هسته بگیرید، و به قطعات کوچک ببرید. مرغ و میگو و زیتون سیاه و فلفل سبز را با هم مخلوط کنید، و در ظرف سالاد بریزید. روغن زیتون و سرکه و کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده، و روی آن بپاشید و سر میز بیاورید.

سالاد خیار و گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای

مواد لازم برای ٤ نفر:

- خیار ۶۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- جعفری ۱۵۰ گرم
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

خیار و گوجه فرنگی و پیاز و فلفل سبز را نگینی خرد کنید، و با هم مخلوط سازید. روغن زیتون و آبلیمو را با کمی نمک و فلفل با هم مخلوط کنید، و روی آنها بپاشید. جعفری را نیز با قیچی به قطعات ریز خرد کنید، و روی آنها بپاشید، و سر میز بیاورید.

خیار و ماست و پیازچه

مواد لازم برای ٤ نفر:

- خیار ۴۰۰ گرم
- ماست ۳۰۰ گرم
- برگ پیازچه ۲۰۰ گرم
- تربچه ۲۵۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

خیارها را ـ بدون پوست گرفتن ـ ریز خرد کنید. برگ های پیازچه را به قطعات ۱ سانتیمتری ببرید، و تربچه ها را متناسب با آن خرد کنید. ماست را بزنید، و رویش روغن زیتون و سرکه و نمک و فلفل بریزید، و با هم مخلوط سازید. سبزیجات مخلوط را در ظرف سالادخوری بریزید، و رویش سس مخصوص را بریزید و سر میز بیاورید.

سالاد سبزیجات و پرتقال

مواد لازم برای ٤ نفر:

- اسفناج ۱۰۰ گرم
- کاهو ۱۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۱ عدد
- پرتقال بزرگ ۲ عدد
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

چهار سبزی را پاک کنید و بشویید، و ریز قطعه قطعه کنید. پرتقال را پوست بکنید، و داخل آن را به قطعاتی به بزرگی نخود ببرید، و همه را با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالاد بریزید، و روغن زیتون و آبلیمو و سرکه را با هم مخلوط کنید، و روی آنها بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد گرم مارچوبه

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مارچوبه به وزن ۱ کیلوگرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- شیر بی چربی ۱۰۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

مارچوبه ها را خوب تمیز کنید، و به قطعات کوچک ببرید. مارگارین را در تابه بریزید، و مارچوبه ها را در آن کمی تفت دهید، و در فر بپزید. شیر بی چربی را به آنها اضافه کنید، و نمک و فلفل بزنید، و کمی دیگر بپزید. از فر در آورده، گرم میل کنید.

سالاد قرمز

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لبوی قرمز ۳۰۰ گرم
- سیب متوسط ۴ عدد
- ساقه ی کرفس ۲ عدد
- شلغم ترشی ۱۰۰ گرم
- سبزیجات معطر ۱۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

لبو و شلغم ترشی و کرفس و سیب را به قطعات کوچک ببرید، و با هم مخلوط سازید. آنها را در ظرف سالاد روی هم بریزید، و مخروط تشکیل دهید. سبزیجات معطر را با قیچی ریز ریز کنید، و روی آنها بپاشید، و پس از اضافه کردن سرکه سر میز بیاورید.

ترب و کلم و لبو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ترب ۲۰۰ گرم
- لبو ۳۰۰ گرم
- کلم پیچ ۳۰۰ گرم
- ماست ۱۵۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون

طرز تهیه:

ترب و کلم پیچ و لبو را به قطعات کوچک ببرید، و با هم مخلوط سازید. روی ماست سرکه و روغن زیتون اضافه کنید و خوب به هم بزنید، تا سس مفیدی حاصل شود. آن را روی سبزیجات فوق بریزید، و سر میز بیاورید.

هویج و ترب و تخم مرغ و میگو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- هویج ۴۰۰ گرم
- ترب ۴۰۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۲ عدد
- میگو ۱۵۰ گرم
- کلم پیچ ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

هویج ها و ترب را رنده کنید. کلم پیچ را به قطعات خیلی کوچک قیچی کنید. تخم مرغ ها و میگوها را متناسب با آنها قطعه قطعه کنید، و همه را با هم مخلوط سازید. آنها را در ظرف مناسبی بریزید، و مخلوطی از روغن زیتون و آبلیمو را رویشان بپاشید، و سر میز بیاورید.

سالاد قارچ و ترب و آبلیمو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ترب ۲۰۰ گرم
- قارچ ۴۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

دم قارچ ها را جدا کنید. سپس آنها را خرد کنید، و در کمی مارگارین به طور مختصر تفت دهید. قارچ ها را وسط یک دیس بریزید. دور آنها ترب را رنده کنید. آبلیمو را روی آنها بپاشید و میل کنید. این سالاد باید به سرعت مصرف شود، زیرا قارچ ها سریعاً سیاه می شوند.

سالاد تخم مرغ و گوجه فرنگی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ سفت ۶ عدد
- زیتون سیاه ۱۰۰ گرم
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- سبزیجات معطر کلاً ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم

طرز تهیه:

تخم مرغ را به قطعات کوچک ببرید. زیتون های سیاه را هم ـ متناسب با آنها ـ قطعه قطعه کنید، و هسته شان را در بیاورید. پوست و تخم گوجه فرنگی ها را حذف کرده، و خود را به قطعات کوچک، نظیر تخم مرغ ها، خرد کنید. سبزیجات معطر را با قیچی ریز ببرید، و همه را با هم مخلوط سازید، و آبلیمو و روغن زیتون را روی آنها بپاشید، و سر سفره بیاورید.

پیاز و گوجه فرنگی و سبزیجات معطر

مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- سبزیجات معطر کلاً ۲۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- کالباس ۲۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پیاز و گوجه فرنگی ها را حلقه حلقه ببرید. کالباس را قطعه قطعه کنید. سبزیجات معطر را با قیچی خیلی ریز ببرید. ظرف مناسبی را فراهم سازید. یک ردیف حلقه های گوجه فرنگی را کف آن بچینید. رویش سبزیجات معطر بپاشید. قطعات پیاز را روی آنها پخش کنید، و دوباره خرده های سبزی رویش بپاشید. آن گاه قطعات کالباس را یک ردیف رویش قرار دهید، و پس از پاشیدن خرده های سبزی دوباره مواد اولیه را به ترتیب قبل روی هم قرار دهید، و سرکه بپاشید، و میل کنید.

سالاد کاهو و لبو و سیب

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کاهو ۳۰۰ گرم
- لبو ۳۰۰ گرم
- سیب ۳۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- سبزیجات معطر کلاً ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

کاهو و لبو و سیب را به قطعات کوچک یک سانتیمتر مربعی ببرید، و سبزیجات معطر را با قیچی به طور خیلی ریز قطعه قطعه کنید، و با هم مخلوط سازید، و رویشان سرکه بپاشید، و سر سفره بیاورید.

میگو و هویج و پنیر و کرفس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- میگوی پخته ۳۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- هویج رنده شده ۴۰۰ گرم
- سرکه ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

میگوی پخته شده را قطعه قطعه کنید، و با هویج رنده شده مخلوط سازید. پنیر کم چربی را روی آنها رنده کنید. سرکه را با خردل و کمی نمک و فلفل مخلوط سازید، و رویشان پخش کنید، و سر سفره بیاورید. اگر دو هفته به جای شام فقط همین سالاد را صرف کنید، آثار مثبت آن را در بدن خود مشاهده خواهید کرد.

سالاد روسی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی پخته و خرد شده ۲۰۰ گرم
- نخود سبز پخته ۲۰۰ گرم
- چغندر پخته و خرد شده ۲۰۰ گرم
- سبزی های معطر خرد شده ۲۰۰ گرم
- مرغ پخته ۳۰۰ گرم
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- خیارشور ۲۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

تمام مواد را یکدست و یک اندازه خرد کنید، و با هم مخلوط سازید، و در ظرف سالادخوری بریزید، و مخلوط روغن زیتون، و سرکه را ـ به عنوان سس ـ روی آنها بپاشید، و سر سفره بیاورید.

سالاد لوبیا سبز

مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیای سبز ۵۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- تخم مرغ سفت ۲ عدد
- خیارشور ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا لوبیا سبزها را شسته و با حوله خشک کنید. آنها را به قطعات کوچک بریده و بپزید. پیازها و خیارشورها و تخم مرغ ها را خیلی ریز ببرید، و آنها را با لوبیا سبز خنک مخلوط سازید. و رویشان سرکه بپاشید، و تازه میل کنید.

سالاد اسفناج و ماست

مواد لازم برای ٤ نفر:

- اسفناج ۸۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- ماست ۲۵۰ گرم
- تخم مرغ سفت ۴ عدد
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

اسفناج ها را پاک کرده، خوب بشویید، و با قیچی بسیار ریز خرد کنید.

گوجه فرنگی ها و تخم مرغ ها را نیز به قطعات کوچک ببرید. آنها را با هم مخلوط کنید، و در ظرف مناسب بریزید. ماست را بزنید، و رویش آبلیمو و نمک و فلفل و خردل اضافه کرده، خوب مخلوط کنید، و روی آنها بریزید، و سر سفره بیاورید.

سالاد کالباس و پنیر و گل کلم

مواد لازم برای ٤ نفر:

- کالباس ۱۰۰ گرم
- گل کلم ۳۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- پودر فلفل قرمز ۲۰ گرم
- شیر ۱۰۰ سی سی
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

پنیر را له کنید، و همراه با نمک و فلفل و خردل داخل شیر بریزید، و خوب به هم بزنید. کالباس و گل کلم را به قطعات ریز ببرید، و مخلوط آنها را، به شکل مخروط در ظرف سالاد بریزید، و شیر و پنیر را روی آنها پخش کنید، و پودر فلفل قرمز را روی آن پاشیده، و سر سفره بیاورید.

سس کالیفرنیایی کم کالری

مواد لازم برای ٤ نفر:

- آب گوجه فرنگی ۲/۵ لیوان
- آب گریپ فروت ۱ لیوان
- ماست ۴۰۰ گرم
- فلفل قرمز کمی
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

همه ی این مواد را خوب با هم مخلوط سازید. ۲ ساعت در یخچال نگـه داریـد، و سـر میز بیاورید. قبل از مصرف آن را خوب تکان دهید.

سس هلندی کم کالری

مواد لازم برای ٤ نفر:

- زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- لیموترش ۱ عدد
- آب جوش ۱ فنجان
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

در یک کاسه ی فلزی مارگـارین و نمـک را مخلـوط کنیـد، و در ظـرف آب جـوش بگذارید، و با سرعت به هم بزنید. آب لیموترش را در آب جوش رقیق کنید، و به مخلـوط بیفزایید، و مرتب به هم بزنید. سپس آب ظرف را چند دقیقه در حالت جوش نگه دارید، تا سس غلیظ شود. در هوا به دمای معمولی خنک کنیـد، و در یخچـال مـدت ۲ سـاعت نگـه دارید، و سپس مصرف کنید.

سس روسی کم کالری

مواد لازم برای ٤ نفر:

- ماست ۴۰۰ گرم
- موسیر خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- خیارشور ریز شده ۱۵۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

با دقت تمام همه ی مواد فوق را با هم مخلوط کنید و به هم بزنید. سپس مدت ۲ ساعت در یخچال قرار دهید، و بعد از خنک شدن، به مصرف برسانید.

سس امریکایی کم کالری

مواد لازم برای ٤ نفر:

- مارگارین ۵۰ گرم
- سرکه ۲ قاشق قهوه خوری
- سیر خرد شده ۲ حبّه
- سس گوجه فرنگی ۱ قاشق غذاخوری
- خردل ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- نمک آشپزخانه کمی

طرز تهیه:

کره را در حرارت خیلی ملایم آب کنید (به طریقه ی بن ماری). سیر و پیاز را به آن اضافه کنید، و هم بزنید. آن گاه سرکه و خردل و نمک و سس گوجه فرنگی را رویشان افزوده و مخلوط سازید. بعد از خنک شدن مصرف نمایید.

خوراکی های زیبا و لذیذ و کم کالری ...



تخم مرغ و گوجه فرنگی و پیاز

مواد لازم برای ٦ نفر:

- تخم مرغ ۶ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- فلفل دلمه ای ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- هویج ۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

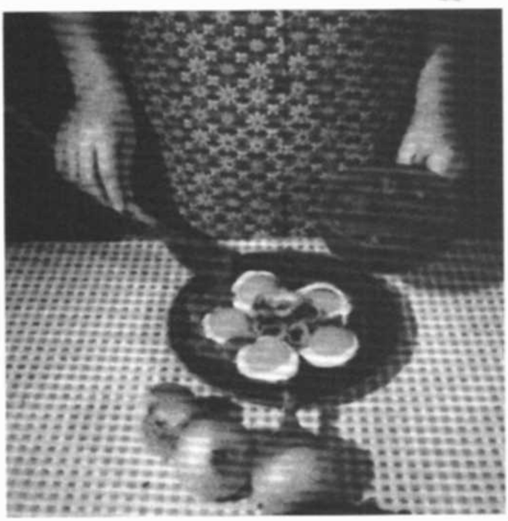
در یک تابه کمی مارگارین ذوب کنید، و تخم مرغ ها را روی آن ـ کنار یکدیگر ـ بشکنید و بپزید (شکل ۱). سپس آنها را به یک تابه ی کمی بزرگتر منتقل کنید، و سفیده ی اضافی دورشان را بریزید. پیازها و فلفل دلمه ای را حلقه حلقه ببرید، و با کمی مارگارین تفت دهید، و هویج ها را نیز به طور انگشتی ببرید، و در آب نمک جوشان بپزید. همه ی این سبزیجات را مطابق ذوق و سلیقه ی خود دور تخم مرغ ها، و لای آنها بچینید، و تزیین کنید (شکل های ۲ و ۳) و گرم سرو کنید و سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



یک سالاد کامل

مواد لازم برای ٦ نفر:

ـ کاهو ۱ عدد	ـ سیر ۲ پره	ـ گوجه فرنگی ۲ عدد
ـ تربچه نقلی ۲۰۰ گرم	ـ فلفل دلمه ای سبز ۱ عدد	ـ خیار ۱ عدد
ـ کالباس ۱۰۰ گرم	ـ مرغ پخته ۱۰۰ گرم	ـ تخم مرغ ۲ عدد
ـ پنیر کم چربی ۷۵ گرم	ـ آبلیمو ۵۰ سی سی	ـ خردل کمی
ـ نمک و فلفل به اندازه ی لازم.		

طرز تهیه:

کاهو را بشویید، و برگ برگ کرده، با حوله خشک کنید، و کف یک ظرف نسبتاً بزرگ را با آنها بپوشانید. تخم مرغ ها را آب پز کنید، و به قطعات کوچک یکنواخت (هر کدام یک هشتم تخم مرغ) ببرید. فلفل و گوجه فرنگی و تربچه و سیر و پیاز و خیار را حلقه حلقه کنید (شکل های ۱ و ۲). کالباس و مرغ پخته و پنیر را به قطعات کوچک مکعبی تقسیم کنید. و مخلوط همه ای آنها را در یک ظرف مناسب قرار دهید(شکل ۳) روغن زیتون و آبلیمو و خردل و کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید، و روی آنها بپاشید و سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



تخم مرغ در کوفته ی سیب زمینی

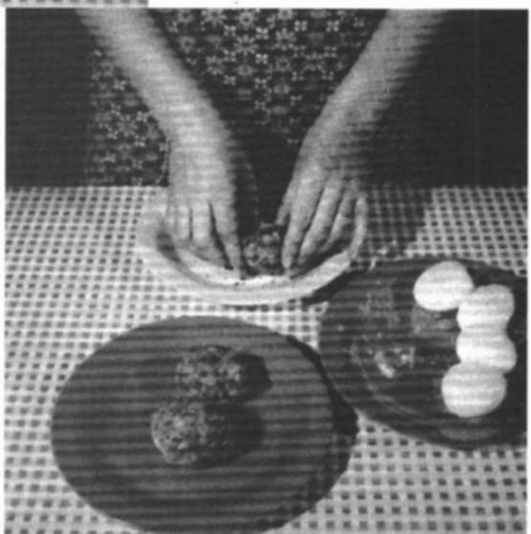
مواد لازم برای ٦ نفر:

- تخم مرغ ۸ عدد
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق
- پودر سوخاری ۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی کافی
- گوشت بی استخوان ۳۰۰ گرم
- سیب زمینی ۴۰۰ گرم
- آرد ۲۵ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- آب گوشت آماده ۱۰ لیوان

طرز تهیه: سیب زمینی ها را آب پز کنید. پوست آنها را با دست بکنید، و خود را از چرخ گوشت عبور دهید، تا به شکل پوره در آید. گوشت را دوبار چرخ کنید، و آن را با پوره و آرد پودر سوخاری و جعفری خیلی ریز شده، همراه با کمی نمک و فلفل با همه مخلوط کنید، و دو تا از تخم مرغ ها را روی آنها بشکنید و به هم بزنید. شش تا از تخم مرغ ها را هم آب پز کنید، و پوست آنها را حذف کنید و در آرد غلت بدهید (شکل ۱). دور آنها از این مایه قرار دهید و به شکل کره ای به بزرگی توپ تنیس درآورید (شکل ۲). پیازها را به قطعات ریز خرد کنید، و در مارگارین تفت دهید. رویش آب گوشت آماده، و رب گوجه فرنگی را بریزید، و کوفته ها را در آن بیندازید. برای اینکه کوفته ها شکل خود را از دست ندهند، ممکن است، آنها را در پارچه ی نازکی بپیچید، و بعد از پخت باز کنید، و گرم سرو کنید(شکل ۳).



شکل ۱



شکل ۲



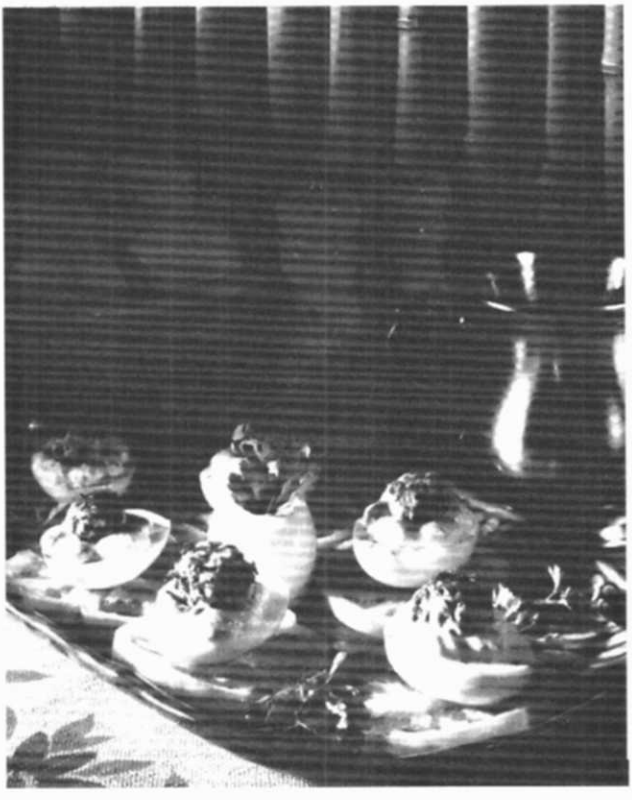
شکل ۳

غذای تخم مرغ و میگو

مواد لازم برای ٦ نفر:

- تخم مرغ ۶ عدد
- میگو ۱۰۰ گرم
- گوجه فرنگی درشت و سفت ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- فیله ماهی ۱۰۰ گرم
- جعفری ریز شده ۲ قاشق
- پودر فلفل قرمز کمی

طرز تهیه: تخم مرغ ها را آب پز کنید. آنها را پوست بکنید. نصف سفیده ی هر کدام را کنار بگذارید. فیله ماهی و میگو را تمیز کرده، بپزید، و دوبار چرخ کنید. زرده ی تخم مرغ ها را درآورید و برای مصرف بعدی نگه دارید، و در صورت امکان چند زرده ی پخته دیگر هم غیر از آنها تهیه کنید (شکل ۱). از گوجه فرنگیها هم ۶ حلقه ی بزرگ به ضخامت ۱ سانتی متر در آورید، و آنها را در یک بشقاب بچینید. نصفه ی سفیده ها را روی آنها قرار دهید (شکل های ۲ و ۳). زرده های سفت را به شکل پوره درآورید و با ماهی و میگوی چرخ شده مخلوط سازید. در وسط هر کدام از نصفه سفیده ها کمی از این مایه قرار دهید، و پس از تزیین با برگ های جعفری و پودر فلفل قرمز سر سفره بیاورید.





شکل ۱



شکل ۲



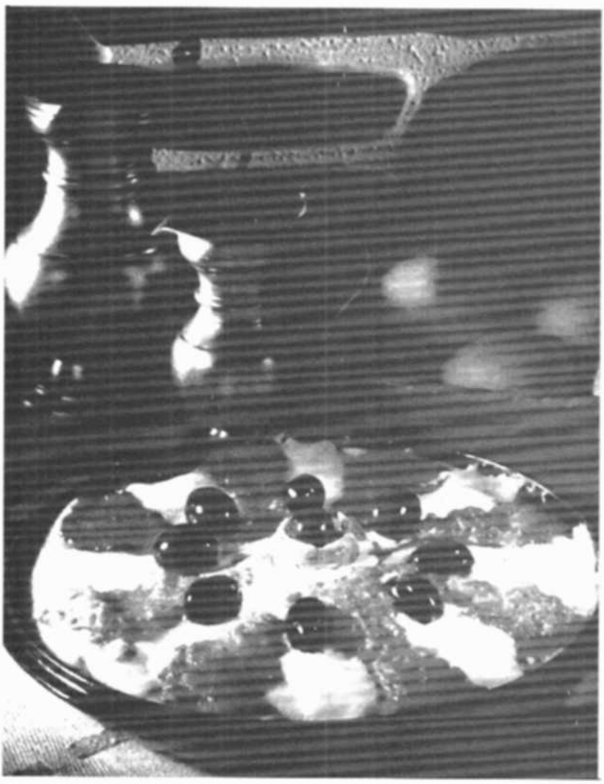
شکل ۳

تخم مرغ و گوجه فرنگی و ماهی

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ ۸ عدد
- آرد ۲ قاشق
- شیر ۲ قاشق
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم
- فیله ماهی ۲۰۰ گرم
- زیتون سیاه ۹ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید. آرد و شیر را رویش اضافه کنید، و پس از پاشیدن کمی نمک و فلفل به هم بزنید (شکل ۱). نصف مارگارین را در یک تابه به مساحت متوسط بریزید، و پیاز را رویش رنده کنید، و کمی تفت دهید. مایه را رویش اضافه کنید، تا املت زیبایی حاصل شود (شکل ۲). آن را با بریدن از قطرهایش به ۸ قسمت مساوی تقسیم کنید. این بار یک تابه ی بزرگتر انتخاب کنید . بقیه ی مارگارین را در آن ریخته، ذوب کنید. ۸ تکه املت را طوری در آن بچینید، که بین آنها فاصله بماند. گوجه فرنگی`ها را پوست بکنید، و تخم آنها را حذف کرده، خود را له کنید، و کمی رویش نمک و فلفل بپاشید. فیله ماهیها را با کمی روغن بپزید، و چرخ کنید، و در قسمت های خالی املت پر کنید، و روی آنها نیز گوجه فرنگی له شده قرار دهید، و بپزید و پس از تزیین با زیتون سیاه میل کنید. و در صورت امکان فلفل قرمز رویش بپاشید.





شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

املت کدو

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تخم مرغ ۸ عدد
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- کدو ۳۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- کدو ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد

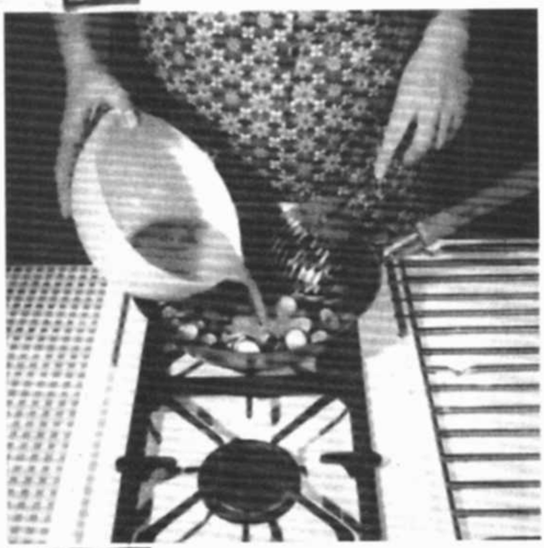
طرز تهیه: پیاز را پوست بکنید، و به قطعات خیلی کوچک ببرید. آن را در مارگارین تفت دهید. کدوها را، بدون اینکه پوست بکنید، حلقه حلقه کرده، روی پیاز بریزید، و کمی سرخ کنید (شکل۱). گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و تخم هایش را حذف کرده، خود را له کنید، و رویش کمی نمک و فلفل بپاشید، و روی اجاقی به دمای ملایم نگه دارید، تا تقریباً بپزد. و بالاخره تخم مرغ ها را در کاسه ای بشکنید، و خوب به هم بزنید، و روی آنها اضافه کنید (شکل۲).



املت زیبا و خوش طعمی حاصل خواهد شد، که می توانید آن را برگردانید و سر و ته کنید، و دوباره کمی بپزید، و گرم سر سفره بیاورید (شکل۳)، هر چند که نیمگرم آن نیز لذت بخش است.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



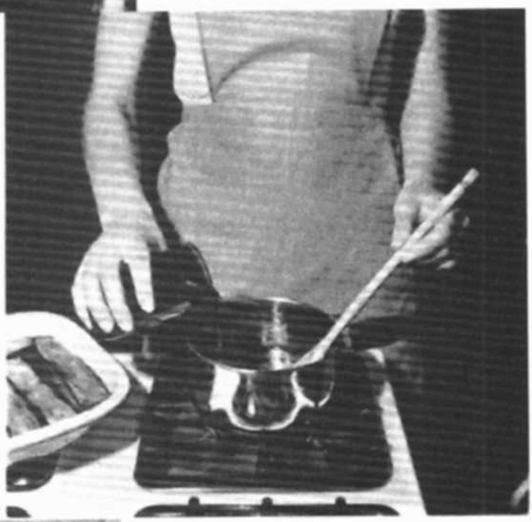
مواد لازم برای ٤ نفر:

- کدوی متوسط ۸۰۰ گرم
- سیر ۴ پره
- پیاز متوسط ۱ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- سرکه ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- آرد ۲۵ گرم
- روغن مایع ۱۰۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: کدوها را بشویید، و بدون پوست کندن، از درازا به ضخامت های تقریبی ۵ میلیمتر ببرید. پیاز را به قطعات ریز خرد کنید، و در روغن مایع تفت دهید، و قطعات کدو را در آن تقریباً سرخ کنید (شکل۱). سپس آنها را در یک ظرف مناسب نسوز بچینید، و روی هر لایه تکه های خرد شده ی سیر پخش کنید، و روی آنها مخلوطی از روغن زیتون و سرکه و آبلیمو و آرد بپاشید، و روی اجاقی به دمای متوسط و یا فر مدتی نگه دارید، تا بپزند. آنها را در همان ظرف، و در حالت گرم سر سفره بیاورید (۲ و ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- کدو حلوایی ۸۰۰ گرم
- روغن مایع ۲۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- آرد به مقدار کم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- آبلیمو ۱ قاشق

طرز تهیه: کدو حلوایی را پاک کرده، و بشویید و به تکه هایی به ضخامت تقریبی ۱ سانتی متر ببرید و با حوله خشک کنید(شکل۱). نمک و فلفل به آنها زده، و وسط هر کدام یک گردو مارگارین بگذارید، و در فر به دمای ملایم قرار دهید، تا مدّت ۲۵ دقیقه حرارت ببیند نرم شود. علامت نرمی آن این است که داخل آن سرخرنگ می شود. تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید، و خوب به هم بزنید. آبلیمو و کمی آرد و پنیر و کمی نمک و فلفل رویش اضافه کنید، و تکه های کدو حلوایی را در آن فرو برید، و در پودر سوخاری غلت دهید، و در روغن سرخ کنید (شکل۲)، و روی کاغذ کاهی قرار دهید، تا روغن اضافی آنها بریزید. پنیر پیتزا را - که به قطعات کم ضخامت بریده اید - روی هر یک قرار دهید (شکل ۳). حرارت هر کدام سبب می شود، که پنیر تقریباً به آنها بچسبد. این غذا را پس از تزیین با جعفری، نیم گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- شلغم ترشی ۵۰۰ گرم
- سرکه ۱۰۰ سی سی
- روغن مایع ۱۰۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- آرد ۶۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: شلغم ها را پوست بکنید، و آنها را به قطعات گرد با ضخامت تقریبی ۱ سانتیمتر ببرید (شکل۱). سپس آنها را مدت نیم ساعت در آب نمک جوشان نگه دارید، تا بپزند و نرم شوند. و حالا آرد و کمی نمک را در یک کاسه بریزید، و رویش سرکه را اضافه کنید. مارگارین را ذوب کرده به آنها بیفزایید و یک ساعت نگه دارید. سپس سفیده ی تخم مرغ ها را با همزن برقی خوب به هم بزنید، و روی آنها اضافه کنید و آرام به هم بزنید، تا مایع غلیظی حاصل شود. قطعات شلغم ترشی را ـ که تا حدّی خشک شده اند ـ یک به یک در این مایع فرو برید (شکل ۳). و بالاخره این قطعات را در روغن مایع سرخ کنید(شکل۳)، و چند لحظه روی کاغذ کاهی نگه دارید، تا روغن اضافی اش را از دست بدهد. و حالا آنها را در ظرف مناسبی سرو کنید، و رویش برگ های جعفری را ـ که به قطعات ریز بریده اید ـ بپاشید، و تقریباً گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- آرتیشو ۴ عدد
- قارچ ۱۵۰ گرم
- دنبلان ۱۵۰ گرم
- مارچوبه ۲۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

آرتیشوها را پوست بکنید، و به قطعات کوچک ببرید (شکل ۱). آنها را آب پز کرده، و کاملاً نرم کنید. قارچ ها و دنبلان ها را نیز پاک کنید و بشویید، و به تکه های نسبتاً بزرگ ببرید. آنها را در کمی روغن زیتون تفت دهید. مارچوبه ها را نیز پاک کنید، و تکه تکه کرده در آب و نمک جوشان به مدت کوتاهی نگه دارید تا آنها نیز پخش شوند. روی هر سری از این موادّ پخته شده مخلوطی از روغن زیتون و آبلیمو و نمک و فلفل بپاشید. در یک ظرف مناسب برگ های کاهو یا اندیو پهن کنید، و این مواد را روی آنها بچینید، و سر سفره بیاورید (شکل ۲ و ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



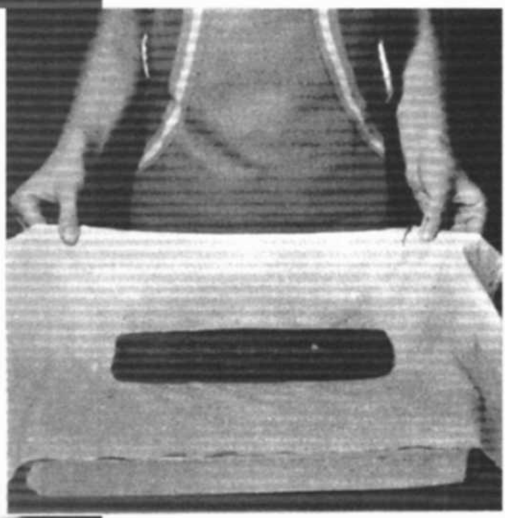
مواد لازم برای ٤ نفر:

- فیله ماهی ۴۰۰ گرم
- اسفناج ۵۰۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ CC
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- آرد سوخاری ۷۵ g
- تخم مرغ ۳ عدد
- پیاز متوسط ۱ عدد
- خامه ی تازه ۷۵ گرم
- نمک به مقدار کافی
- فلفل به مقدار کافی

طرز تهیه: اسفناج را پاک کنید، و بشویید و قطعه قطعه کنید. پیاز را خرد کنید، و در مقداری روغن زیتون تفت دهید. اسفناج را روی آن بریزید، و در قابلمه ای با درپوش مدت ۱۰ دقیقه روی اجاقی به دمای متوسط قرار دهید، تا تقریباً بپزد و نرم شود. آن را با رنده ی مخصوص خرد کنید، تا به صورت خمیر درآید (شکل ۱). فیله ماهی را قطعه قطعه کرده، با کمی مارگارین بپزید. آن را نیز از همان رنده عبور دهید. ماهی و اسفناج را روی همدیگر بریزید، و خوب مخلوط کنید. رویشان پودر سوخاری و نمک و فلفل بیفزایید، و در پارچه ای لوله کنید، و دورش نخ بپیچید (شکل ۲). این استوانه را درون یک قابلمه ی بیضی شکل قرار دهید (شکل ۳)، و رویش آب و روغن زیتون و آبلیمو افزوده، و مدت ۲۰ دقیقه روی اجاقی به دمای متوسط بپزید. آن را بیرون آورده، حلقه حلقه ببرید، و رویشان خامه ی زده شده را با قیف بریزید، و در ظرف مناسب سرو کنید، و دورش را به دلخواه تزیین دهید، و سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

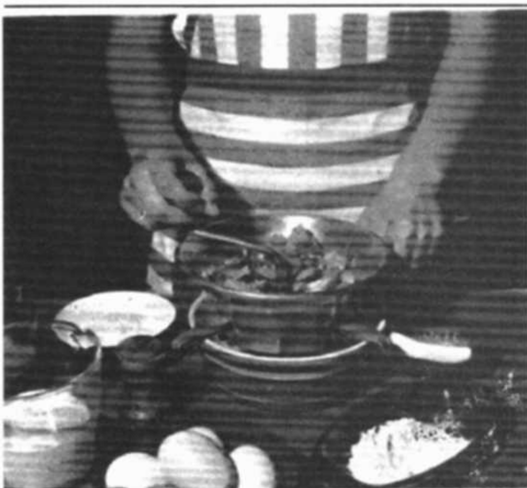


مواد لازم برای ٤ نفر:

- آرتیشو ۵۰۰ گرم
- شیر ۲۵۰ سی سی
- آرد ۵۰ گرم
- آرد سوخاری ۷۵ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۷۵ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- گوجه فرنگی ۲۵۰ گرم

طرز تهیه:

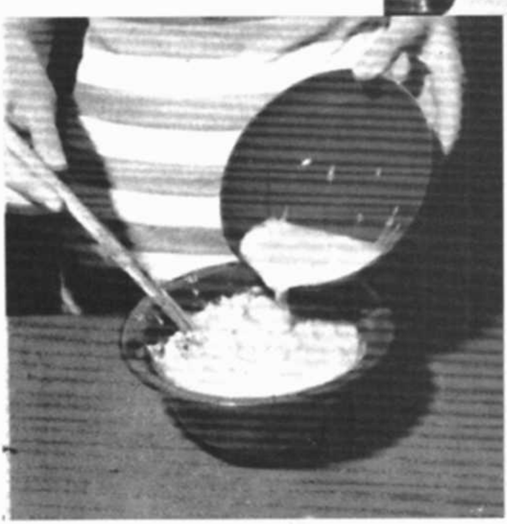
آرتیشوها را پاک کرده، بشویید، و قطعه قطعه کنید، و در آب نمک جوشان ـ که شامل کمی سرکه است ـ مدتی نگه دارید، تا نرم شوند. آنها را از رنده ی مخصوص عبور دهید (شکل ۱). کمی از مارگارین را در ظرفی ذوب کرده، ، آرد را در آن سرخ کنید. زرده های تخم مرغ را آن قدر بزنید که کاملاً سفت شود. در این موقع کف یک ظرف نسوز را چرب کرده، پنیر را در آن رنده کنید. مایه ی آرتیشو را روی آن اضافه کنید. آرد سرخ شده را ـ که با شیر مخلوط کرده اید ـ روی آن بیفزایید، و همه شان را به هم بزنید. سفیده ی تخم مرغ را روی آنها افزوده، آرام مخلوط کنید، و در یک فر به دمای ۳۵۰ درجه ی فارنهایت قرار دهید، تا بپزد. آن را با گوجه فرنگی تزیین کنید (شکل های۲ و ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- کدوی متوسط ۴ عدد
- بادمجان متوسط ۴ عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیر ۲ پره
- فلفل دلمه ای متوسط ۱ عدد
- گوجه فرنگی ۴۰۰ گرم
- آرتیشو ۴ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ CC
- آب گوشت آماده ۱ لیوان
- مارگارین ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: کدوها و بادمجان ها، آرتیشوها و فلفل دلمه ای و پیاز و سیر را به قطعات متوسط حلقه حلقه ببرید. مارگارین را به چند قسمت تقسیم کرده، و با هر کدام هر یک از سبزی های فوق را جدا از هم تفت دهید. گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و تخم هایشان را حذف کرده، خود را حلقه حلقه ببرید (شکل ۱). در یک تشت پلاستیکی تمام این مواد را همراه با کمی نمک و فلفل با هم مخلوط کنید، و در یک قابلمه بریزید (شکل ۲). آب گوشت و روغن زیتون را به آنها اضافه کرده، روی اجاقی به دمای متوسط، با دهانه ی بسته، مدتی قرار دهید (شکل۳) وقتی تمام آب آن تقریباً کشیده شد، به پختن خاتمه داده، در ظرف مناسب سرو کنید، و با جعفری تزیین دهید، و گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲

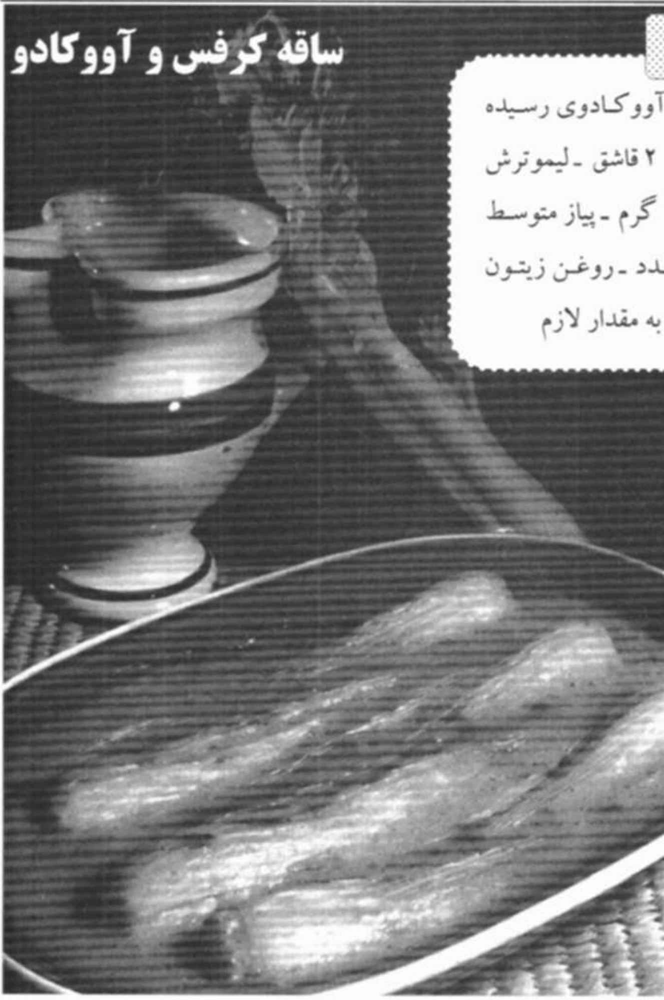


شکل ۳

ساقه کرفس و آووکادو

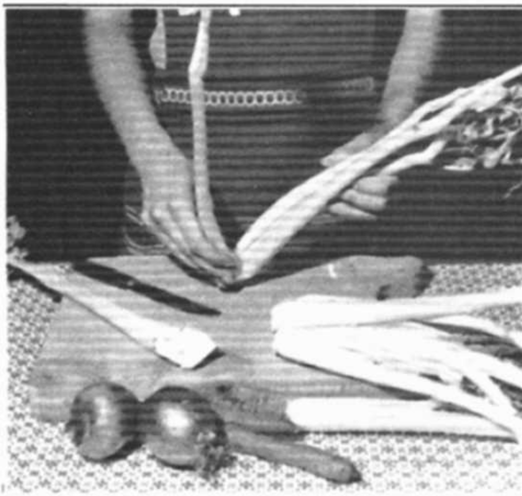
مواد لازم برای ٤ نفر:

ساقه ی کرفس ۸ عدد ـ آووکادوی رسیده ۱ عدد ـ رب گوجه فرنگی ۲ قاشق ـ لیموترش ۲ عدد ـ پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم ـ پیاز متوسط ۲ عدد ـ هویج متوسط ۲ عدد ـ روغن زیتون ۱۰۰ سی سی نمک و فلفل به مقدار لازم



طرز تهیه:

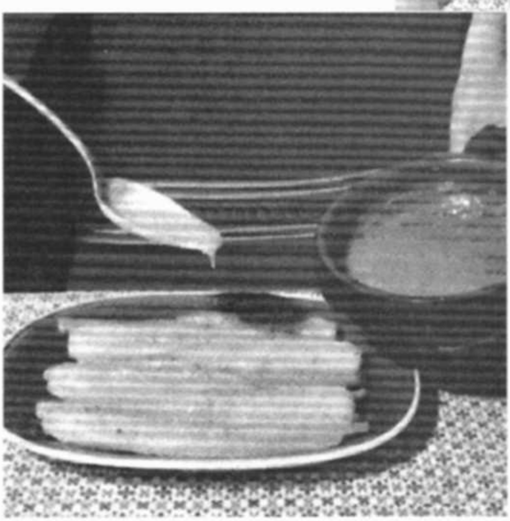
ساقه های کرفس را از ته کرفس جدا کنید. برگ های آنها را حذف کنید. ساقه های مفید آنها را شسته، و با حوله خشک کنید (شکل ۱). آنها را در یک ظرف نسوز کنار هم بچینید. گوشت آووکادو را با قاشق دربیاورید. رویش پنیر و پیاز و هویج را رنده کنید، و آب لیموترش و رب گوجه فرنگی اضافه کنید، و خوب به هم بزنید، تا به صورت کرم کشدار درآید. نیم لیوان آب و کمی نمک و فلفل رویش بیفزایید، و دوباره به هم بزنید، تا تبدیل به یک مایع غلیظ شود. آن را همراه با روغن زیتون روی ساقه های کرفس بریزید، و در یک فر گرم به مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید، تا بپزد، و آماده ی خوردن شود. (شکل های ۲ و ۳).



شکل ۱



شکل ۲



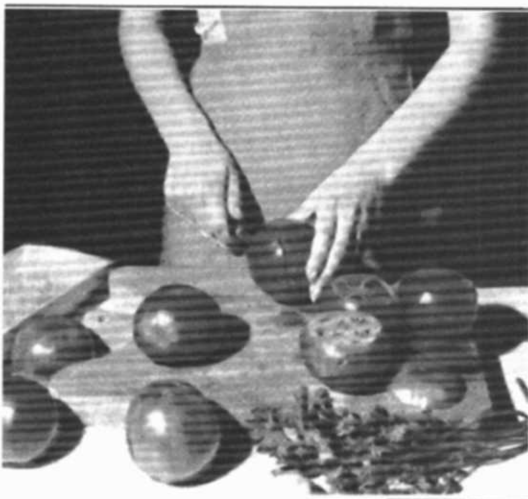
شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- گوجه فرنگی نسبتاً درشت ۱ کیلوگرم
- گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم
- سیر ۲ پره
- پیاز متوسط ۱ عدد
- برنج ۱۵۰ گرم
- جعفری ۱۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: گوجه فرنگی ها را بشویید، و در آنها را به شکل دایره ببرید (شکل۱)، داخل گوجه فرنگی ها را با یک قاشق کوچک خالی کنید (شکل ۲)، و داخل آنها کمی نمک و فلفل بپاشید. سیر و پیاز را به قطعات کوچک خرد کنید، و در کمی مارگارین تفت دهید، و گوشت چرخ کرده را روی آنها ریخته و تفت دهید. برنج را چند لحظه در آب و نمک جوشان بریزید، و آبکش کنید (همان طوری که برای پلو و چلو این کار را می کنند). جعفری را پاک کرده، بشویید، و به قطعات ریز ببرید. گوشت و برنج و جعفری و ضایعات گوجه فرنگی ها (که خرد کرده اید) و کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط سازید، و بقیه ی مارگارین را همراه ا یک لیوان آب در آن بریزید، و مدت ۲۰ دقیقه در فر گرم قرار دهید، تا بپزد (شکل۳) و سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



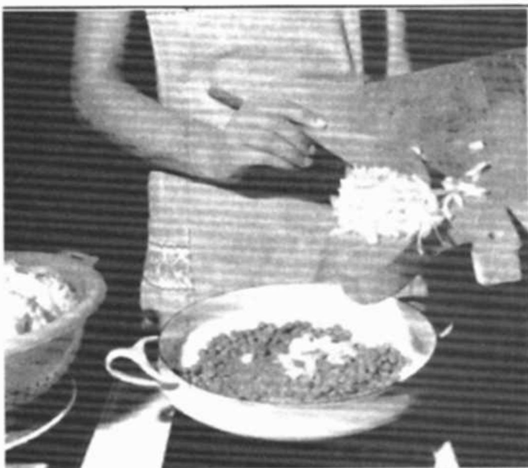
شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- نخود فرنگی تازه ۱/۵ کیلوگرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- نمک آشپزخانه به اندازه ی لازم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- اندیو کوچک ۴ عدد
- گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم

طرز تهیه: اندیوها را پاک کرده، برگ های اضافی آن ها را ببرید، و کمی کوچک کنید. بعد از شستن با حوله خشک کنید. پیازها را به قطعات ریز خرد کرده، و در مقداری مارگارین تفت دهید. نخود فرنگی ها را روی آنها بریزید، و در تفت شرکت دهید (شکل ۱). اندیوها را نیز، در قابلمه ای که شامل کمی مارگارین است، قرار دهید، و با دهانه ی بسته حرارت دهید. تا نیم پخته شوند. کنار آنها نخود فرنگی ها را بریزید (شکل۲)، و جعفری خرد شده را روی آنها بپاشید. گوشت چرخ کرده را با کمی مارگارین ـ همراه با پیاز ـ تفت دهید و کنار آنها بریزید (شکل ۳)، و مدّت ۲۰ دقیقه روی اجاقی با حرارت متوسط، و در قابلمه ی دربسته نگه دارید، تا بپزد. مطابق تصویر بزرگ اصلی در ظرف مناسب سرو کنید، و گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



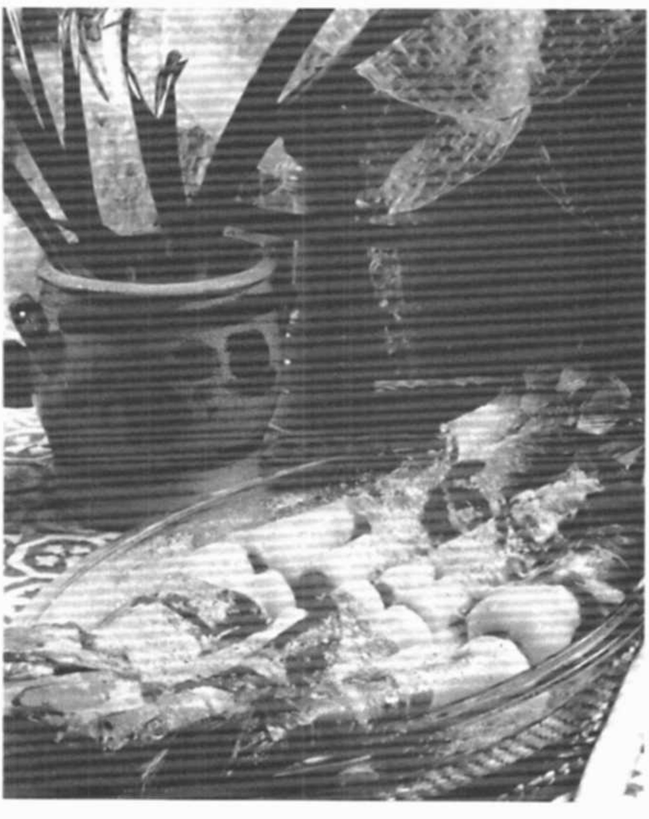
شکل ۳

غذای تره فرنگی و کالباس

مواد لازم برای ٤ نفر:

- تره فرنگی ۱ کیلوگرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- کالباس ۲۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: تره فرنگی ها را پاک کنید. یعنی قسمت های سبز آنها، و همچنین ریشه هایشان را حذف کرده (شکل۱)، و آنها را دو دسته کنید، و با نخ ببندید. آنها را در آب نمک جوشان به مدت ۱۵ دقیقه سرپا قرار دهید، تا نیم پخته شوند. نخ دسته ها را باز کنید، و رویشان یک به یک لایه ی نازکی از کالباس بپیچید (شکل۲). یک ظرف شیشه ای نسوز فراهم سازید، و آنها را مرتباً کنار هم در آن بچینید. مارگارین را ذوب کرده، همراه با رب گوجه فرنگی ـ رقیق شده در نیم لیوان آب ـ و کمی نمک و فلفل و پنیر رنده شده روی آنها بپاشید (شکل ۳)، و مدت ۲۰ دقیقه در یک فر به دمای متوسط قرار دهید، تا بپزد، و در همان ظرف گرم سر سفره بیاورید.





شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

شلغم سفید شکم پر



مواد لازم برای ٤ نفر:

- شلغم سفید ۸ عدد (۸۰۰ گرم)
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- کالباس ۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- پودر سوخاری ۷۵ گرم

طرز تهیه: شلغم ها را نازک پوست بکنید، و به دقت بشویید، و مدّت ۴۰ دقیقه در آب نمک جوشان نگه دارید، تا بپزند. وقتی به حالت نیمگرم هستند، قسمتی را به عنوان سرپوش ببرید، و با کارد دوسوّم داخل آنها را خالی کنید (شکل۱). پنیر و کالباس را به قطعات خیلی کوچک ببرید. ضایعات شلغم را نیز ریز ریز کنید (شکل۲). آنها را با هم مخلوط کرده به هم بزنید. رب گوجه فرنگی را نیز در کمی آب رقیق کرده، روی آنها بیفزایید، و آن وقت پودرسوخاری را با آنها مخلوط کنید. این مایه را درون شلغم تقسیم کنید، و کلاهک شان را بگذارید (شکل۳). آنها را در یک ظرف نسوز کنار هم بچینید، و مارگارین را رویشان پخش کنید، و به مدت ۱۲ دقیقه در فر به دمای متوسط بگذارید، تا آماده ی خوردن شود.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- یک کلم برگ به وزن ۲ کیلوگرم
- گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
- برنج آش ۷۵ گرم
- هویج متوسط ۳ عدد
- جعفری خرد شده ۲ قاشق
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- رب گوجه فرنگی ۱ قاشق
- پیاز متوسط ۳ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: برگ های بیرونی کلم برگ را دور بریزید، و خود را خوب بشویید، و در یک قابلمه ی بزرگ محتوی آب جوشان ۵ دقیقه قرار دهید. آب آن را عوض کنید، و بعد از جوشیدن، دوباره ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید، تا بپزد. برای پر کردن شکم آن گوشت چرخ کرده را همراه با یک پیاز خرد شده در مارگارین تفت دهید، و برنج آش را در آب نیم پز کنید، و روی گوشت و برنج تخم مرغ ها را بشکنید، و رب و نمک و فلفل بزنید، و به هم بزنید و جعفری خرد شده را با آن مخلوط کنید. حالا برگ های کلم برگ را یک به یک باز کنید (شکل۱)، و لای آنها دو سه قاشق از این مایه پر کنید (شکل۲). سپس با نخ ببندید (شکل۳). و مدت چند دقیقه در فر به دمای متوسط بگذارید، و دورش را با هویج و پیاز پخته تزیین دهید، و گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

کلم بروکسل و گوشت گوسفند



مواد لازم برای ٤ نفر:

- کلم بروکسل ۸۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- گوشت ۴۰۰ گرم
- جعفری ریز شده ۲ قاشق
- سیر ۲ پره
- لیموترش ۱ عدد
- نمک آشپزخانه به مقدار لازم

طرز تهیه: کلم بروکسل را بشویید، و در آب و نمک جوشان مدت ۲۰ دقیقه نگه دارید، تا پخته شوند. آنها را با کفگیر از آب خارج کنید، و در صافی قرار دهید (شکل ۱). گوشت را به لایه های نازک تقریباً کوچک ببرید، و در مارگارین تفت دهید، و رویش آب گوشت بریزید، و کاملاً بپزید (شکل ۲). آنها را همراه با کلم بروکسل در یک ظرف نسوز بچینید، و با خرده های سیر و جعفری تزیین دهید، و گرم سر سفره بیاورید (شکل ۳).



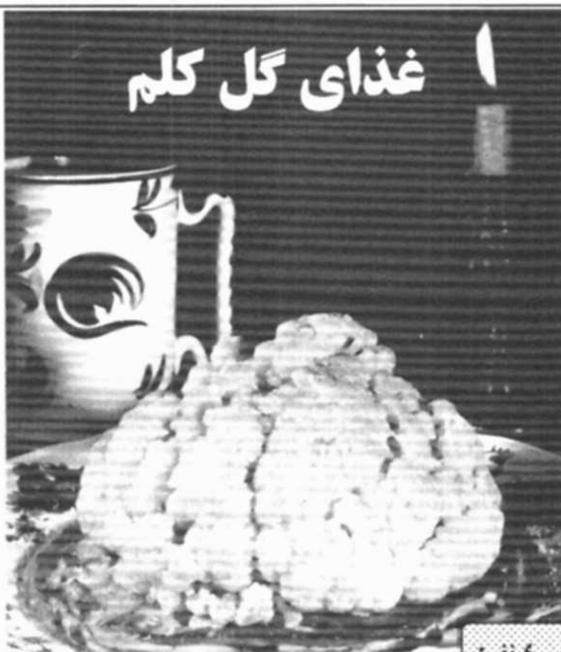
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- گل کلم ۸۰۰ گرم
- آرد ۲۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- شیر ۴۰۰ سی سی
- لیموترش ۱ عدد
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- نمک آشپزخانه کمی

طرز تهیه: آرد را در یک کاسه بریزید. تخم مرغ ها را رویش بشکنید. شیر و کمی نمک آشپزخانه را رویش بریزید، و به هم بزنید، تا مایع غلیظی حاصل شود. در یک تابه نصف مارگارین را ذوب کرده، نصف مایه را رویش بریزید، تا آن حدّ که سطح تابه پوشیده شود. یک لواشک خوش طعم حاصل می شود. با نصف باقی مانده ی مایه یک لواشک دیگر تشکیل می شود (شکل های ۱ و ۲). گل کلم را پاک کرده، بشویید، و در آب و نمک جوشان تقریباً بپزید. دو لواشک را روی هم قرار دهید، و وسط آنها را با لایه ی مارگارین پر کنید. و در یک دیس نسوز گذاشته، رویش پنیر کم چربی رنده کنید، و لیموترش را رویش بفشارید، و چند دقیقه در فر قرار دهید، و گرم سر سفره بیاورید (شکل ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- هویج ۱ کیلوگرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- مارگارین ۵۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- جعفری ریز شده ۱ قاشق

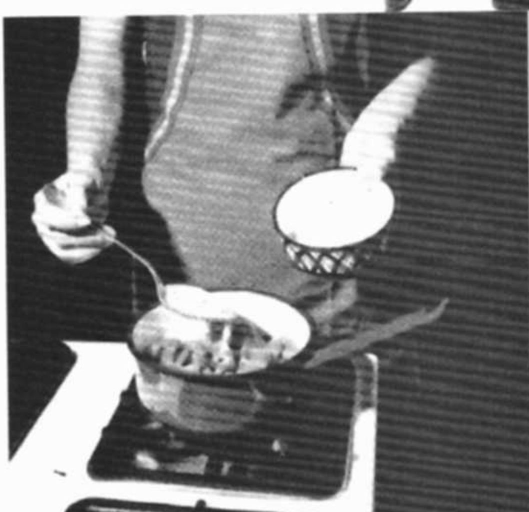
طرز تهیه: هویج ها را بشویید، و پوست بکنید، و حلقه حلقه ببرید. آنها را در یک قابلمه همراه با یک لیوان آب بریزید (شکل ۱). مارگارین و روغن زیتون را به آن اضافه کنید (شکل۲). روی اجاقی به دمای متوسط قرار دهید، و دهانه اش را ببندید، و آن را بپزید، تا حدّی که آبش ته بکشد. پنیر کم چربی را رنده کنید، و همراه با خرده های جعفری و نمک و فلفل رویش بپاشید، و گرم سر سفره بیاورید (شکل ۳)



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- کنگر ۱ کیلوگرم
- شیر ۱۰۰ سی سی
- لیمو ترش ۱۰ عدد
- آرد ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- و یا آبلیمو ۱۰۰ سی سی
- رب گوجه فرنگی ۵۰ گرم

طرز تهیه:

کنگرها را خوب پاک کنید، و به قطعات ۵ سانتی متری ببرید. به هر کدام از آنها نصفه ی لیمو را بمالید (شکل ۱)، و یا در آبلیموبیندازید (شکل ۲).

سپس هر یک از آنها را در آرد غلت دهید، و در یک ظرف نسوز مناسب بچینید (شکل۳). رب گوجه فرنگی را با کمی آب رقیق کنید، و رویش بپاشید. و بالاخره پنیر کمی چربی را رنده کرده، روی آنها پخش کنید، و شیر و قطعات مارگارین را روی آنها اضافه کنید، و مدّت نیم ساعت در فر به دمای متوسط قرار دهید، تا بپزد. آن را گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

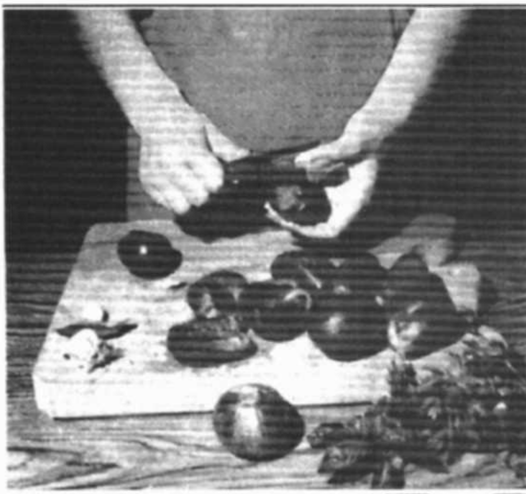


مواد لازم برای ٤ نفر:

- خمیر نانوایی ۲۵۰ گرم
- گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- شیر ۵۰ سی سی
- تخم مرغ ۱ عدد
- مارگارین ۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- ریحان کمی
- نشاسته ۵۰ گرم
- نمک و فلفل کمی

طرز تهیه:

گوجه فرنگی ها را به قطعات متوسط ببرید (شکل ۱)، و در یک کاسه آنها را له کنید. سیر و پیاز را رنده کرده، و همراه با کمی نمک و فلفل روی آنها اضافه کنید، و هم بزنید. یک قالب شیرینی یا تابه را با مارگارین چرب کنید. خمیر را وردنه کرده، در آن پهن کنید. مخلوط گوجه فرنگی و پیاز و سیر را روی آن به ضخامت یکسان قرار دهید (شکل۲). تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید، و خوب به هم بزنید، و رویش شیر و نشاسته و کمی نمک آشپزخانه بیفزایید، و در قیف مخصوص بریزید، روی گوجه فرنگی یک مارپیچ رسم کنید (شکل۳)، و در فر به دمای متوسط قرار دهید، تا بپزد. آن را گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- پیاز درشت ۴ عدد
- گوشت ۴۰۰ گرم
- لیموترش ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- گوجه فرنگی ۳۵۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- ریحان کمی

طرز تهیه:

پیازها را پوست بکنید. کلاهک آنها را ببرید (شکل ۱)، و داخل پیازها را به دقت خالی کنید، و آنها را در ۱/۵ لیتر آب نمک جوشان به مدت ۲۰ دقیقه بپزید. برنج را بشویید، و چند لحظه در آب و نمک جوشان نیم پز کنید. درپوش پیازها، و داخل آنها را - که برداشته اید - خیلی ریز ببرید (شکل ۲)، و در مارگارین تفت دهید، و گوشت چرخ کرده را روی آنها بریزید، و سرخ کنید. گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و تخم شان را جدا کرده، و خود را له کنید، و همراه با کمی نمک و فلفل با گوشت مخلوط سازید. لیموترش را رویش بفشارید. یک به یک پیازها را با این مایه پر کنید. یک ظرف شیشه ای نسوز را با مارگارین چرب کنید، و پیازهای شکم پر را در آن بچینید (شکل ۳)، و در یک فر به دمای متوسط قرار دهید، تا بپزد. پس از تزیین با ریحان و گوجه فرنگی سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



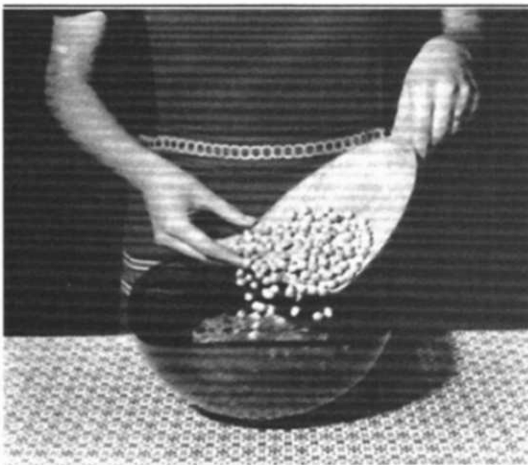
شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- نخود درشت و مرغوب ۴۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- لیموترش ۲ عدد
- تخم مرغ پخته ۲ عدد
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: نخودها را پاک کرده، بشویید، و مدت ۲۴ ساعت در آب سرد خیس کنید (شکل ۱). آن گاه در صافی بریزید، و سپس در یک قابلمه ی سرپوشدار ریخته، و رویش ۲ لیتر آب سرد اضافه کنید، و روی اجاقی به دمای ملایم بپزید، تا آبش تمام شود. بعد از پخت کامل، رویش نمک و فلفل بزنید. پیاز و سیر را خرد کنید، و در نصف مارگارین تفت دهید. آنها را در یک کاسه بریزید، و گوجه فرنگی های پوست کنده را رویشان بیفزایید. لیموترش ها را رویشان بفشارید، و همه را با هم له کنید (شکل۲)، و با نخودها مخلوط کنید. و بالاخره تخم مرغ های پخته را رنده کرده، روی غذای نخود بپاشید، و گرم سر سفره بیاورید(شکل۳).



شکل ۱

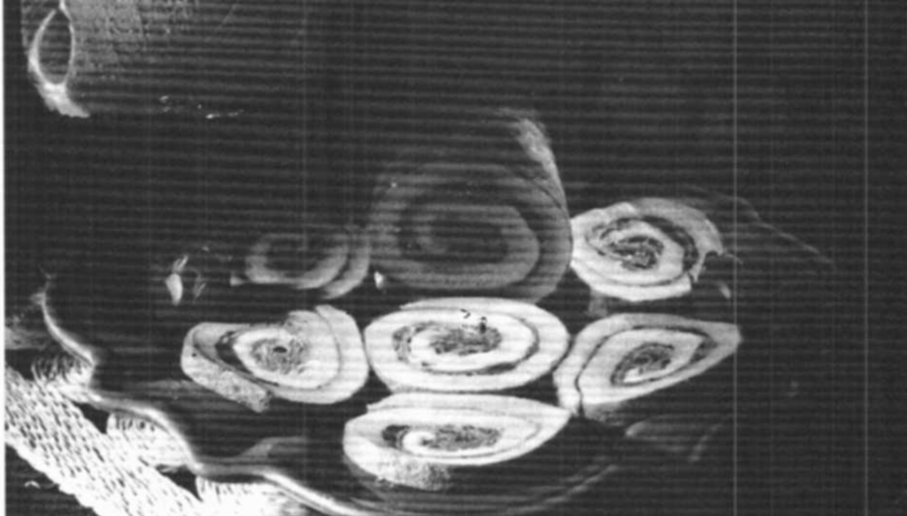


شکل ۲



شکل ۳

رولت تخم مرغ و کالباس



مواد لازم برای ٦ نفر:

- تخم مرغ ۶ عدد
- خیارشور ۲۰۰ گرم
- پنیر بدون چربی ۱۲۰ گرم
- کالباس ۱۵۰ گرم
- آرد ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

۳ تخم مرغ را در ظرفی بشکنید، و با همزن برقی خوب مخلوط کنید. آرد را پس از الک کردن رویش اضافه کنید، و به هم بزنید، تا مایه ی نان به دست آید (شکل۱) ته یک سینی یک ورق کاغذ نازک روغنی بیندازید، و آن را چرب کنید. مایه را روی کاغذ بریزید، و دقت کنید ضخامت آن همه جا یکسان باشد. آن را به مدت یک ربع ساعت در فر گرم به دمای ۳۵۰ درجه ی فارنهایت قرار دهید، تا بپزد، امّا زیاد خشک نشود.

۳ تخم مرغ باقی مانده را آب پز کرده، و پس از سرد شدن به دقت خرد کنید. خیارشور و پنیر را هم خرد کرده، آن سه را مخلوط کنید (شکل۲). روی نان یک لایه ی نازک کالباس بچینید، و مخلوط را روی آن پهن کنید، و پس از چیدن یک لایه ی دیگر کالباس، نان را لوله کنید، و دورش نخ بپیچید، و چند دقیقه ی دیگر در فر قرار دهید. پس از بیرون آوردن، سرد کنید، و حلقه حلقه ببرید، و سر میز بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- اسفناج ۶۰۰ گرم
- تخم مرغ ۴ عدد
- روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
- مارگارین ۵۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: ابتدا برگ های زرد و پلاسیده ی اسفناج و ساقه های درشت آنها را جدا کنید، و دور بریزید. سپس اسفناج پاک شده را با کارد خرد کنید، و در لگن بزرگ پر از آب سرد بریزید، و ظرف را تکان دهید، تا شن و خاک آن در آب ته نشین شود. و بعد اسفناج ها را درآورده، آب تشت را خالی کنید، و دوباره آب سرد پر کنید، و همین کار را تکرار کنید. آن گاه اسفناج خرد و شسته شده را در یک قابلمه بریزید، و با دهانه ی بسته روی اجاق قرار دهید، و مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه حرارت دهید، تا با آب خودش بپزد.

اکنون ۴ قالب نسوز کوچک فراهم کنید. داخل آنها را با مارگارین چرب کنید (شکل۱) و اسفناج پخته را به ۴ قسمت مساوی تقسیم کرده، در آنها قرار دهید (شکل۲). بالاخره روی آنها مخلوطی از روغن زیتون و مارگارین بریزید، و در یک قابلمه بچینید، و داخل فر گرم بگذارید، تا بپزد. آنها را گرم سر سفره بیاورید. در صورتی که این غذا را به عنوان رژیم لاغری به کار نمی برید. روی آنها خامه بریزید (شکل ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

پودر ژله ی قرمز ۲ بسته ـ پیاز متوسط ۲ عدد ـ ساقه ی کرفس ۲ عدد ـ فلفل دلمه ای ۱ عدد ـ خیارشور ۲عدد ـ هویج ۱۰۰ گرم ـ کنسرو نخود فرنگی ۱۰۰ گرم ـ تخم مرغ ۲ عدد ـ گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم ـ گوشت مرغ پخته ۲۰ گرم ـ کالباس ۱۰۰ گرم ـ گل کلم ۱۰۰ گرم ـ نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: تخم مرغ ها را آب پز کرده، پس از سرد شدن به قطعات ریز ببرید. گوشت مرغ و کالباس را هم قطعه قطعه کنید. همچنین گوجه فرنگی و خیار شور و هویج و گل کلم و ساقه ی کرفس را هم ریز ریز کنید، و با نخود فرنگی و قطعات تخم مرغ و سایر مواد خوب مخلوط کنید. ژله ها را در مخلوط ۱ لیوان آب گرم و ۳ لیوان آب سرد حل کنید (شکل ۱). مواد مخلوط را در قالب بریزید (شکل۲). محلول ژله را روی آنها بریزید (شکل ۳)، و در یخچال قرار دهید، تا سفت شود. سپس در یک دیس مناسب وارونه کنید، و سر میز بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

مارچوبه و کالباس



مواد لازم برای ٦ نفر:

- مارچوبه ۲ کیلوگرم
- کالباس ۱۵۰ گرم
- پنیر بدون چربی ۱۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: مارچوبه ها را زیر شیر آب بگیرید. سپس ساقه های سخت و چوبی آنها را بتراشید، و دسته کنید، و دورشان نخ ببندید، و در یک قابلمه ی شامل آب و نمک جوشان قرار دهید، و روی اجاق ۱۵ دقیقه بپزید. سپس نخ آنها را باز کرده، در یک بشقاب بریزید، و قطعات مارگارین را روی آنها قرار دهید (شکل ۱). آن گاه رویشان روغن زیتون بپاشید (شکل ۲). کالباس را به طور انگشتی ببرید، و بین آنها قرار دهید. پنیر کم چربی را رنده کرده، روی آنها بپاشید، و سر میز بیاورید (شکل ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



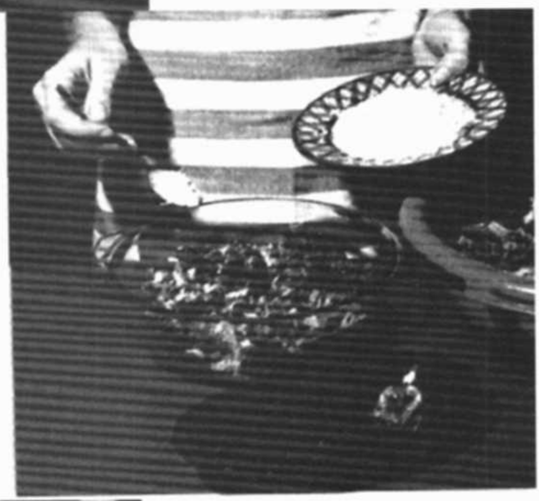
مواد لازم برای ٤ نفر:

- براکلی ۱/۵ کیلوگرم
- گوشت ماهی پخته ۱۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- زیتون سیاه ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- پنیر بی چربی ۱۰۰ گرم
- سرکه ی قرمز ۱۰۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: براکلی را بشویید، و گل های آن را جدا کنید، و با کارد به قطعات ریز ببرید (شکل۱). پیازها را پوست بکنیدو خلال کنید. هسته ی زیتون ها را درآورید، و خود را به قطعات کوچک ببرید. پنیر را رنده کنید، و ماهی پخته را به قطعات خیلی ریز ببرید. همه ی آنها را در یک ظرف شیشه ای نسوز بریزید و مخلوط کنید (شکل ۲). روی آنها سرکه ی قرمز و روغن زیتون بپاشید، و نمک و فلفل اضافه کنید (شکل۳). دهانه ی آن را مسدود کنید، و مدت ۱ ساعت در فر به دمای متوسط قرار دهید، تا بپزد، و در همان ظرف سر سفره بیاورید. برخی ها به این غذا کمی سیر نیز اضافه می کنند.



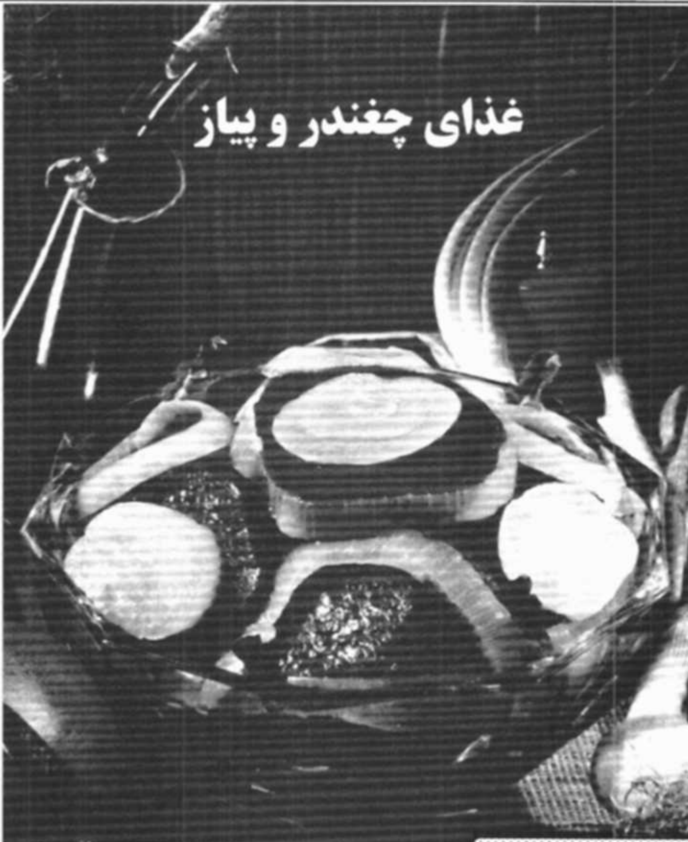
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- چغندر پخته ۱/۵ کیلو گرم
- پیاز متوسط ۳ عدد
- سرکه ۵۰ سی سی
- روغن زیتون ۵۰ سی سی
- آبلیمو ۵۰ سی سی
- خردل کمی

طرز تهیه:

چغندر پخته را لایه لایه ببرید. ضخامت ۱ سانتی متر مناسب است (شکل۱) پیازها را می توانید با پوست بپزید، و یا خام به کار برید. آنها را نیز لایه لایه ببرید (شکل۲). و حالا با توجّه به تصویر اصلی آنها را در ظرف شیشه ای مناسب، مطابق سلیقه ی خود بچینید، و سر سفره بیاورید (شکل۳).

شاید شما از این غذا زیاد خوشتان نیاید. ولی با توجّه به انرژی کمی که دارد، برای رژیم لاغری بسیار مناسب است. بعضی ها در این غذا از سیر هم استفاده می کنند.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

ـ فنوی ۱/۵ کیلوگرم	ـ مارگارین ۱۰۰ گرم
ـ کالباس ۱۰۰ گرم	ـ پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
ـ آرد ۴۰ گرم	ـ زرده ی تخم مرغ ۲ عدد
ـ جوزبویا کمی	ـ نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: فنوی نوعی سبزی است، شبیه کرفس، که ته آن گرد و سفید و دارای برگ های به هم چسبیده و سفت است. به جای آن از ساقه ی کرفس هم می توان استفاده کرد. فنوی ها را چهار قسمت کنید (شکل۱). آنها را در آب نمک جوشان بریزید، و چند لحظه نگه دارید. از طرف دیگر، نصف کره ی مارگارین را ـ پس از نرم شدن ـ با آرد مخلوط کنید، و رویش شیر داغ را افزوده، روی اجاق قرار دهید، و تا ۱۰ دقیقه مرتباً به هم بزنید. آن را از روی اجاق برداشته، و کمی نمک و فلفل و جوزبویا بیفزایید، و در هوا به دمای معمولی خنک کنید. کالباس را ریز ریز کرده، به آن اضافه کنید و هم بزنید. اکنون در یک ظرف نسوز فنوی یا ساقه ی کرفس را بچینید (شکل۲)، و رویش سس فوق را بریزید (شکل۳)، و پنیر را رویش رنده کنید، و مدّت ۱۰ دقیقه در فر گرم قرار دهید، و سپس میل کنید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- دنبلان نسبتاً درشت ۸ عدد
- برگ مو ۸ عدد
- جعفری ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیر ۲ پره
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: دنبلان یک نوع قارچ خوراکی زیر خاکی است، که مزه ی خوبی دارد. دنبلان ها را خوب پاک کنید، و انتهای ساقه شان را ببرید، و با دستمال مرطوب خاک آنها را بزدایید (شکل ۱)، و با نوک کارد چند شیار عمیق در بدنه ی آنها ایجاد کنید (شکل ۲). سیر و پیاز را پوست بکنید، و ریز ریز کنید، و در مارگارین تفت دهید (کمی از مارگارین را نگه دارید). جعفری را بشویید و خرد کنید، و روی سیر و پیاز تفت داده شده اضافه کنید، و تفت دهید. و حالا یک ظرف شیشه ای نسوز فراهم کنید. برگ های مو را ـ پس از بریدن دمبرگ های آنها ـ در این ظرف پهن کنید، و رویشان دنبلان ها را قرار دهید، و جعفری تفت داده شده را روی آنها پخش کنید، و یکی دو قاشق آب روی آنها بپاشید، و در فر گرم به مدت ۵ دقیقه تا ۱۰ دقیقه قرار دهید، تا آماده ی خوردن شوند.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیا سبز ۶۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- برگ سویا چند تا
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- کدو ۲۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- فلفل و نمک به اندازه ی لازم

طرز تهیه: لوبیا سبز را خوب بشویید. نخ آنها را بکشید، و خودشان را قطعه قطعه کنید. ابتدا در آب نمک جوشان بریزید، و چند دقیقه نگه دارید، تا تقریباً پخته شوند (شکل۱). سیر و پیاز را به قطعات ریز ببرید، و در مارگارین تفت دهید (شکل۲). برگ های سویا را نیز کنار آنها در تفت دادن شرکت دهید، و روی آنها گوجه ها را - که پوست کنده و تخمشان را درآورده، و خوب له کرده اید - بریزید. کدوها را رویشان رنده کنید، و با گوجه فرنگی مخلوط سازید، و روی سیر و پیاز ریخته، تفت دهید. و بالاخره آن را روی لوبیا سبز نیم پخته بریزید، و نمک و فلفل بزنید، و خوب با هم مخلوط کنید (شکل۳). آن را در یک فر به دمای متوسط مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید، تا آماده ی خوردن شود.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



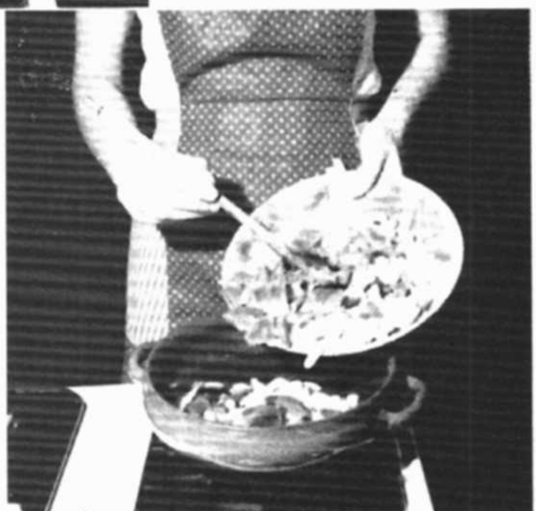
مواد لازم برای ٤ نفر:

- لوبیای سفید ۳۰۰ گرم
- مرغ پخته ۳۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- کالباس ۵۰۰ گرم
- سیر ۲ پره
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- آب مرغ ۱ لیوان

طرز تهیه: لوبیاها را ۱۲ ساعت در آب خیس کنید، تا نرم شوند. آنها را آبکش کرده، و در قابلمه بریزید، و رویش آب مرغ را اضافه کنید، و روی اجاق در دمای ملایم قرار دهید، و در مدت ۷۵ دقیقه نگه دارید، تا بپزد. سیر و پیاز را خلال کرده، در نصف مارگارین تفت دهید. گوجه فرنگی را پوست بکنید، و تخم هایشان را دور بریزید، و خودشان را له کنید (شکل۱). کالباس و مرغ پخته را به قطعات کوچک ببرید، و همراه با لوبیای پخته رویش بریزید (شکل۲) بعد از اضافه کردن کمی نمک و فلفل و نصفه ی مارگارین و نیم لیوان آب روی اجاقی به دمای ملایم قرار دهید (شکل ۳)، و مرتباً به هم بزنید، تا غذا آماده ی خوردن شود.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- آرتیشو ۸ عدد
- تخم مرغ ۱ عدد
- روغن زیتون ۱۰۰ سی سی
- گوجه فرنگی ۳۰۰ گرم
- کالباس ۲۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- آبلیمو ۱۰۰ سی سی
- پودر سوخاری ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: آرتیشوها را با آب کافی بشویید، و به کمک قیچی سرهای تیغ دار برگ های آنها را بگیرید. ساقه های آنها را بریده، و خود را در قابلمه ای که به ارتفاع ۵ سانتی متر آب جوش است، قرار دهید، و درش را ببندید، و روی اجاق به مدت نیم ساعت به حالت جوش نگه دارید، تا بپزد. آب آن را ـ که تلخ است ـ دور بریزید و خود را مدتی در سرکه نگه دارید. سپس مارگارین را آب کرده، روی آنها بریزید (شکل ۱). گوجه فرنگی و کالباس را به قطعات خیلی ریز ببرید، و پنیر را رنده کنید، و زرده های تخم مرغ را روی آنها بریزید، و پس از اضافه کردن زرده ی تخم مرغ و پودر سوخاری، آنها را مخلوط کنید، و در وسط گل های آرتیشو قرار دهید (شکل ۲). آنها را در یک قابلمه بچینید، و رویشان آبلیمو و روغن زیتون بریزید، و مدت ۱۰ دقیقه در فر به دمای متوسط قرار دهید، تا قابل خوردن شوند (شکل ۳).



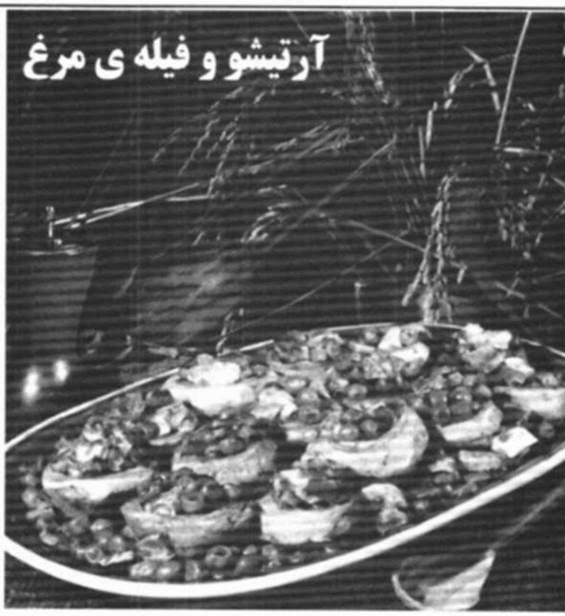
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- آرتیشو ۸ عدد
- کنسرو نخود فرنگی ۲۰۰ گرم
- رب گوجه فرنگی ۳ قاشق
- لیموترش ۱ عدد
- روغن زیتون ۷۵ سی سی
- فیله ماهی (پخته) ۲۰۰ گرم
- کالباس ۵۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- سرکه ۱۵۰ سی سی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: ساقه آرتیشوها را حذف کنید، و خود را مانند سیب زمینی پوست بکنید، و مدت نیم ساعت در سرکه نگهدارید. آنها را خشک کرده، در مارگارین تفت دهید(شکل ۱). فیله ماهی پخته را به شکل مکعب هایی به ضلع یک سانتی متر ببرید. کالباس را ریز ریز کنید. نخود فرنگی و کالباس و ماهی را روی هم اضافه کنید، و رویشان رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل بریزید. لیموترش را روی آنها بفشارید، و با هم مخلوط کنید (شکل۲). آرتیشوها را در یک تابه بچینید. از این مخلوط داخل آنها را پر کنید، و بقیه را بین آنها قرار دهید. روغن زیتون را روی آنها بپاشید، و ۵ دقیقه در فر قرار دهید، تا آماده ی خوردن شود (شکل ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- کاهوی متوسط ۴ عدد
- فیله ماهی ۱۰۰ گرم
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- خردل کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- زیتون سیاه ۱۰۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۵۰ گرم
- روغن زیتون ۱۵۰ سی سی
- مارگارین ۵۰ گرم

طرز تهیه: برگ های بیرونی کاهوها را حذف کنید. انتهای برگ ها را ببرید. آنها را کمی از هم باز کنید، و در لا به لای آنها زیتون سیاه خرد شده، قطعات فیله ماهی، گوجه فرنگی و پنیر پر کنید (شکل۱). در یک قابلمه مارگارین را ذوب کنید، و کاهوها را کنار هم بچینید، به طوری که سر آنها رو به بالا باشد (شکل۲). پس از پاشیدن نمک و فلفل، و اضافه کردن خردل، روغن زیتون روی آنها بریزید (شکل ۳)، و دهانه ی قابلمه را بسته، روی اجاقی به دمای متوسط قرار دهید، و مدت ۳۰ الی ۳۵ دقیقه صبر کنید، تا غذای شما بپزد. آنها را در دیس مناسبی بچینید، و با قطعات گوجه فرنگی تزیین دهید، و گرم سر سفره بیاورید.



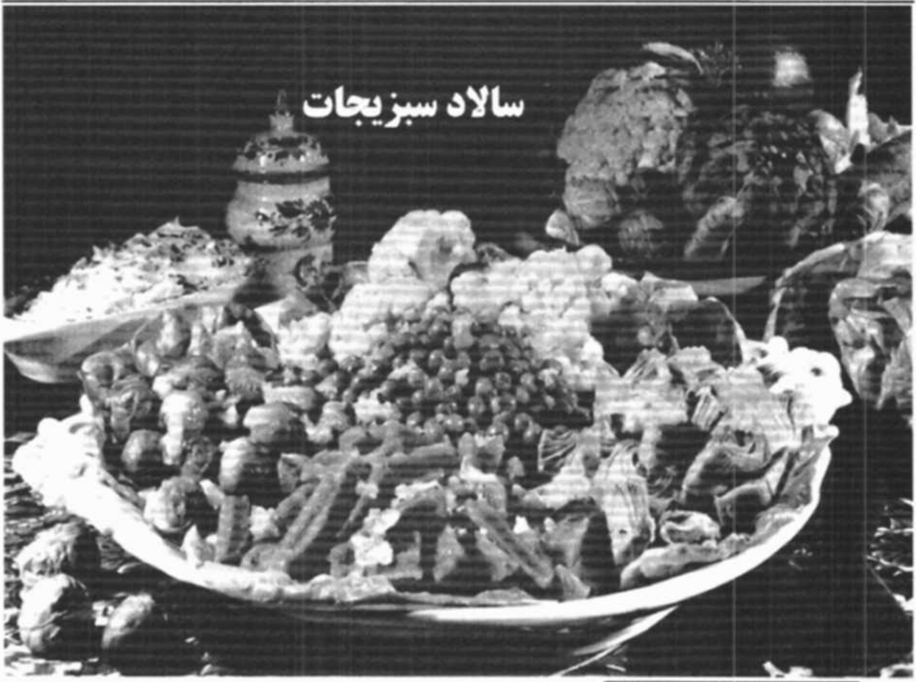
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٦ نفر:

گل کلم ۸۰۰ گرم - هویج ۵۰۰ گرم - آرتیشو ۶ عدد - گوجه فرنگی ۲۰۰ گرم - کلم بروکسل ۲۰۰ گرم - نخود فرنگی تازه ۲۵۰ گرم - روغن زیتون ۱۵۰ سی سی - لیموترش ۳ عدد - پیاز متوسط ۱ عدد - سیر ۲ پره - کاهو ۱ عدد - خردل کمی - نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: همه ی سبزیجات را جداگانه مدت کوتاهی در آب نمک جوشان نگه دارید، تا آن حد که زیاد نرم نشوند. هویج ها را به طور انگشتی قطعه قطعه کنید (شکل ۱) و هر آرتیشو را چهار قسمت کنید. سبزی های مختلف را جداگانه در کاسه ها قرار دهید، و روی آنها چاشنی بزنید. این چاشنی شامل گوجه فرنگی له شده و نمک و فلفل و خردل است، که روی آنها سیر و پیاز رنده کرده اید (شکل ۲). اکنون یک سینی مناسب بردارید، و کف آن برگ های کاهو پهن کنید. در وسط آن نخود فرنگی بریزید، و دور آن سایر سبزی ها را قرار دهید (شکل ۳). روی آنها مخلوط روغن زیتون و آب لیموترش بپاشید، و سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



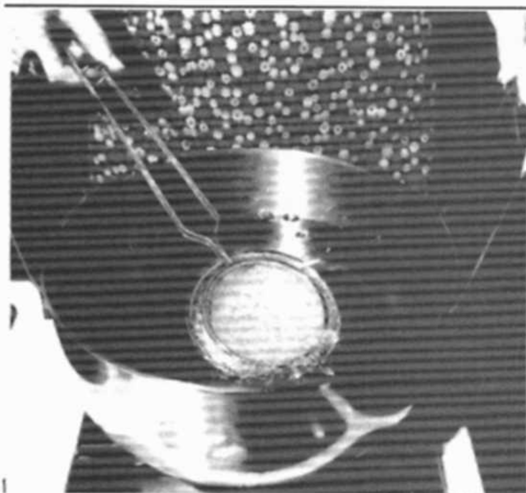
شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی درشت ۱ کیلوگرم
- نمک و فلفل به اندازه لازم
- روغن برای سرخ کردن به اندازه ی کافی

طرز تهیه: سیب زمینی ها را بشویید، و با حوله خشک کنید. پوست آنها را بکنید، و به صورت باریکه های نسبتاً بلند و باریک ببرید. قسمتی از آنها را بین دو صافی سیمی آشپزخانه بریزید، که یکی از دیگری کوچکتر است. آن را در روغن خیلی داغ روی اجاق چند لحظه نگه دارید، تا طلایی شود. بیرون آورده، رویش کمی نمک و فلفل بپاشید (شکل۱). چیپس شما شبیه لانه ی کبوتر خواهد بود، که می توانید وسط آن را با سبزیجات مختلف تزیین دهید. امّا چیپس معمولی نیز پهن است، که با رنده ی مخصوص تهیه می شود (شکل۲). وقتی به اندازه ی کافی چیپس تهیه کردید (شکل۳)، آنها را در ظرف های مناسب سرو کنید، و حتی الامکان گرم سر میز بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی ۸۰۰ گرم
- تخم مرغ ۳ عدد
- نمک و فلفل به مقدار لازم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- روغن نباتی ۵۰ سی سی

طرز تهیه:

سیب زمینی ها را بشویید، و آب پز کنید. پوست آنها را با دست بکنید. آنها را له کنید، و از الک بگذرانید (شکل ۱). در حالت گرم مارگارین را با آن مخلوط کنید، و پوره بسازید. تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید، و خوب به هم بزنید، و روی پوره ی سیب زمینی بریزید، و دوباره با هم مخلوط کنید (شکل ۲). شما خمیری نرم خواهید داشت، کمی فلفل و نمک به آن اضافه کرده، در قیف مخصوص آشپزی بریزید. در یک تابه ی بزرگ روغن نباتی بریزید، و روی اجاق یا توی فر قرار دهید. وقتی به حدّ کافی داغ شد، پوره ی نرم سیب زمینی را با قیف به شکل های مختلف دلخواه در آن بریزید، و ته آنها را کمی سرخ کنید (شکل های ۳ و ۴). این غذا را ـ که به شیرینی شباهت دارد ـ گرم سرو کنید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴



مواد لازم برای ٤ نفر:

- بادمجان متوسط ۴ تا (۸۰۰ گرم)
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- پیاز متوسط ۲ عدد
- سیر ۱ پره
- روغن زیتون ۱۵۰ سی سی
- گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم
- گوشت پخته ۳۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: بادمجان ها به قطعات بیضی شکل به ضخامت تقریبی ۷ میلی متر ببرید. پیاز را خلال کرده، و در نصف روغن زیتون سرخ کنید. قطعات بادمجان را روی آن تفت دهید (شکل۱) ولی زیاد سرخ نکنید. نصف دیگر روغن زیتون را در تابه ی دیگر بریزید. سیر را ریز ریز کنید، و در آن تفت دهید. گوجه فرنگی ها را ـ که پوست کنده و تخم شان را حذف کرده اید ـ پس از له کردن روی آن بریزید (شکل۲) و کمی تفت دهید. قطعات تقریباً سرخ شده ی بادمجان ها را در کف یک ظرف شیشه ای نسوز بچینید. رویش یک لایه گوجه فرنگی و بعد یک لایه گوشت لایه لایه شده، و بعد یک لایه پنیر رنده شده بریزید، و این کار را مرتباً تکرار کنید، تا تمام مواد تمام شوند (شکل۳). آن را به مدت نیم ساعت روی اجاقی به دمای متوسط قرار دهید، تا بپزد.

غذای بادمجان را از فر درآورده، با برگ ریحان تزیین دهید، و گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱

شکل ۲





شکل ۳



غذای سیب زمینی و عسل

مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی به قطع متوسط ۶۰۰ گرم
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- عسل ۲۵۰ گرم
- پودر دارچین کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: ابتدا سیب زمینی ها را بشویید، و در یک قابلمه قرار دهید، و رویشان آب خنک اضافه کرده، آب پز کنید (بعد از پختن باید کمی سفت باشند). پوست آنها را با دست بکنید، و خود را به قطعات گرد تقریباً یکسان ببرید (شکل۱). مارگارین را ذوب کرده، و این قطعات را در آن کمی سرخ کنید. کف یک ظرف بلوری نسوز را چرب کرده، یک ردیف قطعات سیب زمینی را تقریباً سرخ شده را در آن بچینید، و رویشان کمی دارچین بپاشید. سپس یک لایه ی دیگر بچینید و عمل را تا پر شدن ظرف ادامه دهید (شکل۲). سپس رویشان عسل بریزید. آن را (بدون آنکه درش را ببندید) در فر گرم قرار دهید، و مدت نیم ساعت در دمای متوسط نگه دارید، تا بپزد. شما یک غذای خوش طعم و مقوی و بی ضرر خواهید داشت.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- عدس ۳۵۰ گرم
- مارگارین ۵۰ گرم
- گوجه فرنگی ۲۵۰ گرم
- پیاز متوسط ۱ عدد
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم
- کالباس یا سوسیس ۱۵۰ گرم
- هویج کوچک ۲ عدد
- جعفری ۱۰۰ گرم
- ساقه ی کرفس ۱ عدد

طرز تهیه: عدس ها را به مدت ۱۲ ساعت در آب خنک خیس کنید، و سپس در صافی بریزید. آنها را در یک تابه با کمی مارگارین برشته کنید (شکل های ۱ و ۲). و حالا آنها را در قابلمه ای بریزید، و با کمی آب روی اجاقی به دمای پایین مدت یک ساعت و کمی بیشتر بپزید، و گوجه فرنگی ها را پوست بکنید و تخم شان را دور بریزید، و خود را له کنید. نصف آن را روی عدس پخته بریزید، پیاز و جعفری و هویج و ساقه ی کرفس را به قطعات خیلی ریز خرد کنید و رویش اضافه کنید، و به پختن ادامه دهید. یک ربع ساعت بعد از روی اجاق بردارید (شکل۳). همراه با بقیه ی گوجه فرنگی، سوسیس یا کالباس را هم کمی تفت دهید، و دور یک سینی مناسب قرار دهید، و وسط آنها را با عدس پخته پر کنید، و گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

- بادمجان گرد به قطع متوسط ۴ تا یا به قطع کوچک ۸ تا
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- روغن زیتون ۱۵۰ سی سی
- پیاز متوسط ۱ عدد
- گوجه فرنگی ۵۰۰ گرم
- ریحان کمی
- نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه:

دمبرگ های بادمجان ها را حذف کنید. سپس آنها را بشویید. در بدنه ی آنها شیارهای عمیق ایجاد کنید (شکل۱). پنیر را قطعه قطعه کرده، همراه با قطعات سیر و پیاز و برگ ریحان در این شیارها فرو برید (شکل۲). گوجه فرنگی ها را پوست بکنید، و تخم شان را جدا کرده، خود را له کنید، و به اندازه ی لازم نمک و فلفل بزنید. روغن زیتون را رویش بریزید، و در یک قابلمه قرار دهید، و روی اجاقی به دمای ملایم بگذارید، تا بپزد. در سینی مناسب آنها را بچینید، و با گوجه فرنگی تزیین داده، گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



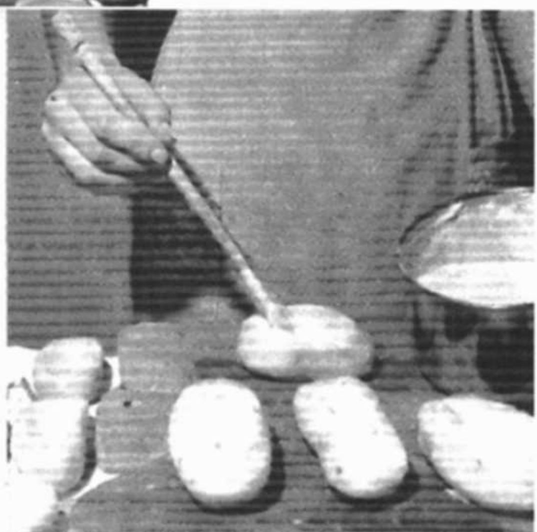
مواد لازم برای ٤ نفر:

- سیب زمینی درشت ۸ عدد
- آرد ۴۰ گرم
- تخم مرغ ۲ عدد
- کالباس ۱۰۰ گرم
- جوزهندی کمی
- مارگارین ۱۰۰ گرم
- شیر ۲۵۰ سی سی
- پنیر کم چربی ۱۰۰ گرم
- ریحان کمی
- نمک آشپزخانه به مقدار لازم

طرز تهیه: سیب زمینی ها را پوست بکنید، و به طور طولی با کارد ببرید، و یک سوّم آنها را کنار بگذارید. وسطشان را کمی خالی کنید. آنها را مدت ۵ دقیقه در آب جوشان قرار دهید، و با دستمال خشک کنید (شکل۱). مایه ی وسط آنها را تهیه کنید: مارگارین و آرد و شیر را در یک کاسه بریزید، و رویشان پنیر را رنده کنید. کمی نمک و جوزبویا رویشان بپاشید، و خوب به هم بزنید. کالباس را به قطعات کوچک ببرید، و با آن مخلوط کنید. این مایه را داخل سیب زمینی ها قرار دهید (شکل۲). یک ظرف شیشه ای نسوز را چرب کرده، سیب زمینی ها را در آن بچینید (شکل۳). و در فر به دمای متوسط مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید. آنها را با ریحان تزیین کرده، سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



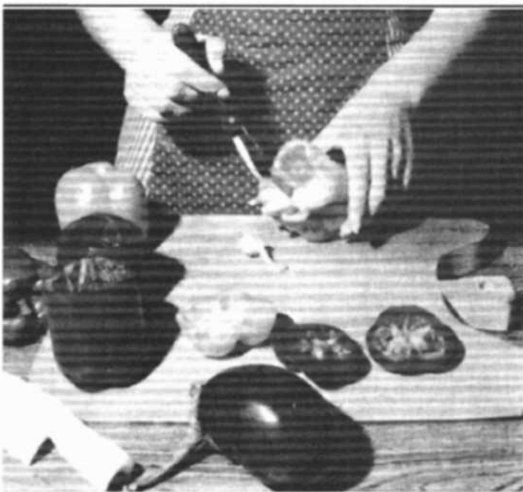
شکل ۳



مواد لازم برای ٤ نفر:

فلفل دلمه ای درشت ۴ عدد - مارگارین ۱۰۰ گرم - گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم - پیاز ۱ عدد - برنج آش ۱۰۰ گرم - رب گوجه فرنگی ۱ قاشق - زیتون سبز ۱۰۰ گرم - فلفل سبز ۱ عدد - بادمجان کوچک ۱ عدد - کالباس ۱۰۰ گرم - نمک و فلفل به اندازه ی لازم

طرز تهیه: سر فلفل ها را به شکل دایره ببرید. تخم های داخل آنها را بردارید (شکل۱). چند لحظه در آب نمک جوشان نگه دارید، تا کمی نرم شوند. پیاز را خلال کرده، در مارگارین تفت دهید، و گوشت را در آن سرخ کنید. روی آن رب گوجه فرنگی را - که در نیم لیوان آب رقیق کرده اید - همراه با کمی نمک و فلفل و برنج نیم پخته بریزید. فلفل سبز و بادنجان کوچک و زیتون سبز و کالباس نیز به قطعات کوچک بریده، و همه را با هم مخلوط کنید، تا مایه ی دلمه حاصل شود (شکل۲). آن را در فلفل دلمه ای های رنگی پر کنید (شکل ۳). آنها را در یک قابلمه قرار دهید، و داخل ظرف آب و مارگارین بریزید، و در یک فر به دمای ۳۵۰ درجه ی فارنهایت مدت ۲۰ دقیقه قرار دهید، تا بپزد. سپس آنها را در یک دیس مناسب قرار دهید، و گرم سر سفره بیاورید.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

سخن آخر با خوانندگان

و اینک به شما که چاقی را پشت سر گذاشته اید، و یا در آستانه ی پیروزی بر آن هستید، تهنیت می گوییم. بالاخره آقای کم کالری در وجود شما به آقای پر کالری پیروز شده است، و شما با گرفتن رژیم لاغری توانسته اید چاقی و پیری را از وجودتان بیرون بیندازید، و غذایی بخورید، که برای شما و مجموع اعضای بدن شما مفید واقع شود، و مواد حیاتی به رگ ها، روده ها، غدّه ها، و بافت های بدن تان برساند، و شما هر سنّی داشته باشید، احساس کنید که جوان هستید، همچنین شما آموخته اید، که همواره جاری شدن خون سالم در رگ های تان، سلامتی و جوانی بدن شما را تضمین می کند.



اینک آخرین یادآوری ها را با شما در میان می گذاریم، و ادامه ی رژیم لاغری را برای شما ـ حتّی بعد از لاغر شدن ـ توصیه می کنیم:

۱) خیلی به سرعت در انتظار لاغرشدن نباشید، امّا تلاشی را که شروع کرده اید، دنبال کنید.

۲) در غذای خودتان به مقدار زیاد مواد سفیده ای داخل کنید. این مواد سفیده ای را می توانید با خوردن گوشت بی چربی، و ماست و شیر بی چربی تأمین کنید.

۳) تأثیر و اهمیت کلسیم را فراموش نکنید، و اگر در گذشته به مقدار کم آن را مصرف می کردید، اکنون تا می توانید، بیش از پیش این مادّه ی حیاتی را به بدن خود برسانید، و خطای پیشینیان را تکرار نکنید، و مثل آنها نگویید کلسیم برای ورم مفاصل مضر است.

۴) لیستی از مواد غذایی که دوست دارید، و غذاهایی که باب ذائقه اتان نیست تهیه کنید. متوجّه خواهید شد، که غذاهای پر کالری دلپذیرترین غذاها نیستند.

۵) همه ی آنچه را که در طول روز می خورید، به طور کامل بنویسید، متوجّه خواهید شد که غذاهای غیر مفیدی را بدون گرسنگی، فقط از روی هوس خورده اید.

۶) خود را ملزم به خوردن غذاهای بی نمک نکنید. بلکه برعکس به برخی از آنها کمی نمک هم بزنید، و از اغلب ادویه ها استفاده کنید.

۷) به محض شروع به رژیم لاغری، خودتان را وزن نکنید، زیرا ترازو و کاهش وزنی را تا ۱۵ روز بعد آشکار نخواهد کرد، یک دوره ی انطباق لازم است، که کمتر از ۲ ماه نیست.

۸) میوه بخورید، ولی شیرینی اصلاً میل نکنید. اگر شیرینی خامه ای به شما تعارف کردند، با کمال شهامت آن را در بشقاب تان بگذارید، و تا آخر جلسه به آن بی اعتنا بمانید.

۹) قبول کنید، که اگر سالادها را از سبزی ها و میوه های تازه تهیه کنید، و همراه ادویه های کم کالری - که بسیار متنوعند - میل کنید، خیلی خوشمزه خواهند بود.

۱۰) سعی کنید، که قهوه یا چای با مزه ی طبیعی شان، یعنی بدون شیر و شکر میل کنید.

۱۱) از پنیرهای خامه ای اجتناب کنید، زیرا کالری زیادی را دارا هستند، و اگر هوس پنیر کردید، از نوع کمی چربی آنها استفاده کنید.

۱۲) به دقت چربی گوشت را قبل از پختن حذف کنید. بهتر است که آنها را در سطل آشغال بیندازید، تا در اندام تان ذخیره کنید.

۱۳) هرگز در طی رژیم لاغری افسرده نشوید، زیرا به زودی خواهید توانست خودتان را در آیینه هایی که در گذرتان است، نگاه کنید. هیچ چیز بهتر از اندام لاغری که می بینید، و خود واقعی تان است، نخواهد بود، و شما از دیدن اندام سالم و لاغر خود خوشحال خواهید شد.

۱۴) در صورت امکان همیشه شیر بی چربی بخورید، زیرا همان خاصیّت شیر کامل را دارد، جز اینکه فاقد چربی های کالری زا است، در صورتی که نصف ارزش انرژی زایی اش را دارد، ولی نشان نمی دهد.

۱۵) آیا می دانید که صدف ها، گوش ماهی های متنوع، میگوها، ملخ های دریایی غذاهایی بسیار خوش طعم و کم کالری هستند، و آنها را می توانید در برنامه های غذایی تان وارد کنید، بدون اینکه باعث چاقی تان شوند، در حالی که بسیار دلپذیر هستند.

۱۶) به ازای هر کیلو کاهش وزن، این پیروزی را جشن بگیرید، به طوری که دسته گلی روی میز غذا خوری تان بگذارید. این پیروزی شما را به ادامه ی رژیم تشویق خواهد کرد.

۱۷) روی سخن ما با خانم هاست: اگر بچّه دارید، از خوردن آنچه که آنها در بشقاب هایتان گذاشته اند، اجتناب کنید، به بهانه ای اینکه غذا نباید دور ریخته شود.

۱۸) در مهمانی ها تسلیم یک غذای خوشمزه و فراوان یا یک پذیرایی سنگین نشوید، زیرا حتی در این سفره نیز یک غذای کم کالری به یاری تان خواهد آمد، و گرسنگی تان را تسکین خواهد داد.

۱۹) حتی الامکان نان را از برنامه ی غذایی تان حذف کنید. اگر در ابتدا این کار برای شما سخت و دشوار است، به تدریج آن را کم، و بالاخره حذف کامل کنید.

۲۰) سس هایی نظیر سس مایونز، و سس های خامه دار فقط آشیانه ی کالری هستند. بیشتر از همه چیز به آنها بدبین باشید، و به سس هایی که از سرکه و آبلیمو و روغن زیتون، و به دست خودتان ساخته می شوند، قناعت کنید.

۲۱) غذاهای چرب و شیرین را فقط بچشید، امّا از خوردن آنها امتناع کنید.

۲۲) از مصرف نوشابه ها در طول دوره ی رژیم لاغری پرهیز کنید، زیرا آنها نه فقط کالری زا هستند، بلکه اشتها را نیز تحریک می کنند، و بر رژیم لاغری شما خدشه وارد می سازند.

۲۳) همواره تکرار کنید، که شیرینی بدترین دشمن اندام شماست، و زیبایی و سلامتی بیشتر از همه ی محرومیت ها ارزش دارند. به یاد داشته باشید، که لذت آنی شیرینی مرارت های بعدی به دنبال دارد.

۲۴) به یاد بیاورید که، مارچوبه، لوبیا سبز، لبو، کلم پیچ، گل کلم، کرفس، کاسنی، خیار، تره، فلفل سبز، کدو، ترب، اسفناج، گوجه فرنگی و شلغم جزو سبزی های کم کالری هستند، و شما بدون نگرانی از نتایج رژیم تان می توانید به هر میزان ـ تا سیری کامل ـ از آنها بخورید.

۲۵) ظرف کره را از میزتان دور کنید، و در صبحانه به پنیر کم چربی قناعت کنید.

۲۶) در طول غذاخوردن خیلی آب نخورید، امّا به اندازه ی کافی در طول روز تشنگی خود را رفع کنید، کلیه های تان از شما متشکر خواهند بود.

۲۷) عادت کنید. غذاهایتان را خوب بجوید. شما ماهیچه های خود را به کار وا میدارید. ماهیچه ی اصلی صورت که سفت شد، جوانی تان را حفظ می کند، و قیافه تان خوش آیند می شود.

۲۸) البته لاغر کردن یک امر اختیاری است. به خودتان نشان دهید، که قادر به انجام آن هستید، و از نتایج آن مغرور خواهید شد.

۲۹) خیلی سریع غذا نخورید. همین باعث می شود، که شما زیاد غذا بخورید.

۳۰) اگر برای صرف ناهار یا شام به خانه ی دوستی دعوت شدید، خود را وادار نکنید، که حتماً از غذاهای لذیذ و پر چرب و شیرین باید بخورید. در آنجا نیز سعی کنید، از غذاهای کم کالری و سالاد استفاده کنید. یقین داشته باشید، میزبان از شما دلگیر نخواهد شد، و رژیم غذایی شما نیز به هم نخواهد خورد.

۳۱) مرغ کبابی را میتوانید گاهگاهی سر سفره بیاورید. این یک غذای پروتئینی امّا کم کالری است.

۳۲) همیشه دریخچال تخم مرغ سفت داشته باشید.آنها در فرصتهای خوبی به یاری تان خواهند آمد، زیراتخم مرغ آب پز بسیار مغذی است و امتیاز داشتن پروتئین را دارد، ضمن اینکه کم کالری است.

۳۳) سعی کنید بیشترین فعالیت ممکن را داشته باشید، زیرا تعداد زیادی از اندام های بد، قربانیان بیکاری هستند، پس ورزش را نیز فراموش نکنید.

۳۴) احساس نومید کننده ی گرسنگی را دفع کنید. معده ای که بزرگ می شود، غذای بیشتری می طلبد، درخواستش را کم نکنید، و آن را با چند غذای کم کالری خوشحال کنید.

۳۵) آیا می دانید،که لاغر کردن هنر انتخاب غذا است، و نه مجبور شدن به گرسنگی کشیدن.

۳۶) فراموش نکنید، تمام غذاهای جامد و مایع (به جز آب) دارای کالری در درجات مختلف هستند، پس چیزی را بدون دلیل و در غیر موقع نخورید و نیاشامید.

۳۷) مرتکب این اشتباه نشوید، که ارزش صبحانه را پایین بیاورید، یا آن را حذف کنید. زیرا صبحانه باعث مصرف میزان زیادی انرژی در طول صبح، و مانع گرسنگی شدید در ظهر می شوند.

۳۸) غذا را فراموش نکنید، با بیشترین نظم ممکن غذا بخورید.

۳۹) هفته ای یک بار خودتان را قبل از صبحانه وزن کنید. البته ترازوهای وزنه دار دقیق تر هستند، زیرا ترازوهای فنری در مدت کوتاهی دقت خود را از دست می دهند.

۴۰) یک دفتر یاداشت برای ثبت وزن خود و تاریخ توزین کنار ترازو قرار دهید، وزن خود را با هفته های قبلی مقایسه کنید.

۴۱) بدانید که چاقی پیر شدن است، و هیچ کس دوست ندارد، که قبل از سن پیری پیر شود.

۴۲) در خاتمه اینکه از زبان کالری ها بی اطلاع نباشید. خوشبختانه امروزه کتاب های زیادی در مورد ارزش انرژی غذاها در ویترین کتابخانه دیده می شود. همیشه به دنبال این گونه کتاب ها باشید، و آنها را به دقت بخوانید، تا بدون ترس از خطر چاقی، غذاهایی را، که متناسب با سنّ و وضعیت شماست، و روزانه آنچه را که کافی است، به مصرف برسانید.

۴۳) و بالاخره سخن آخر با خانم ها؛ شما خانم ها باید کنترل غذایی را بیش از آقایان مراعات کنید. زیرا وقتی شما اندامی نامتناسب داشته باشید، با پوشیدن لباس های مجلل و آرایش مفصل فقط انظار را به سوی عیوب بدنی خود معطوف خواهید کرد، پس مخصوصاً شما باید رژیم لاغری را قبول کرده، سلامت بدن را ـ که گرانبهاترین سرمایه ی شماست ـ حفظ کنید، و به وضعیت ایده آل دست یابید. و آن وقت اگر در گذرتان چشم تان به آیینه ی بیفتد، هیچ چیز از اندام خوش تراش و لاغری که می بینید، و تصویر واقعی شماست، لذّت بخش تر نخواهد بود.